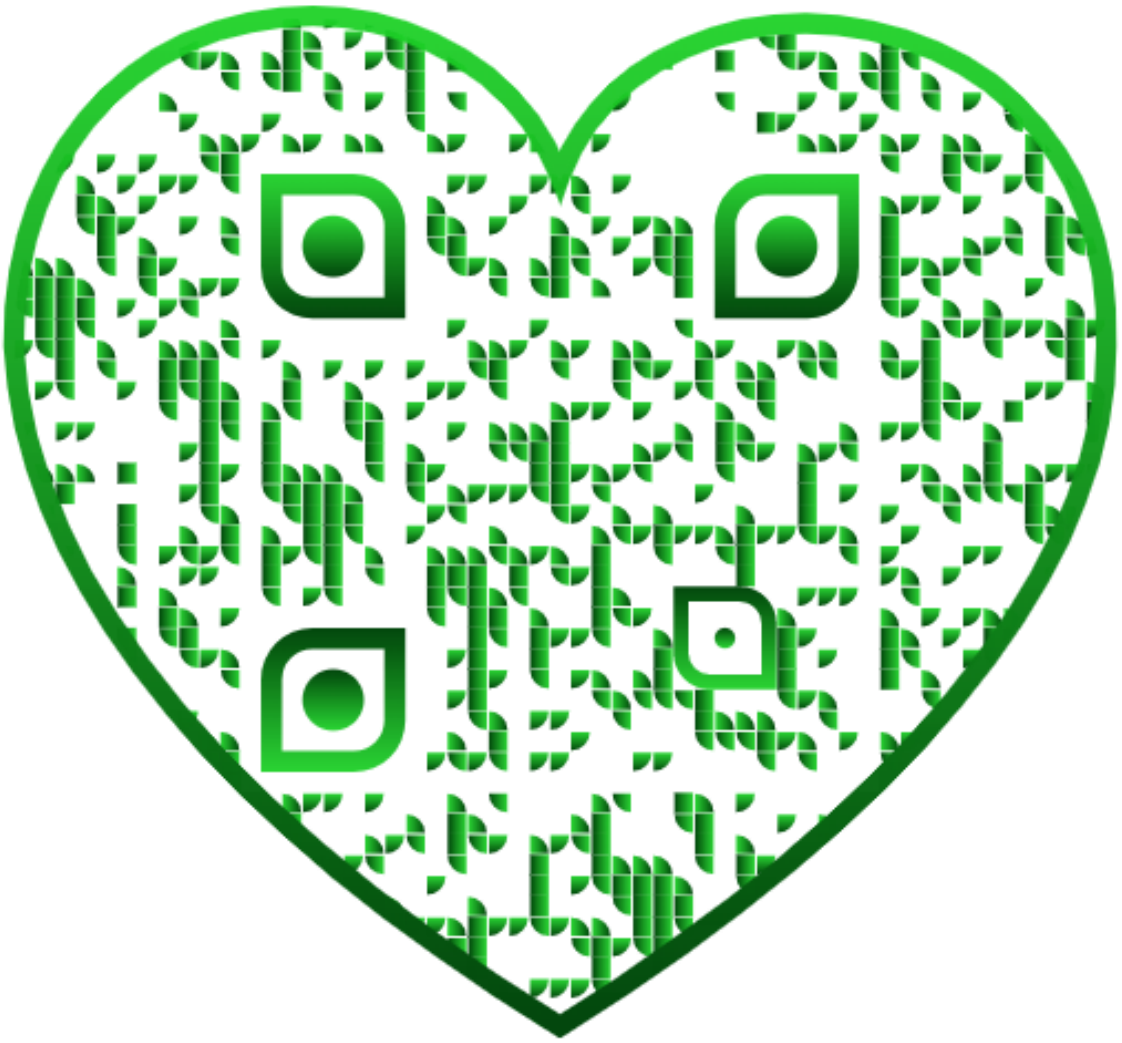
Yoshiya Hasegawa

# LE POUVOIR DES POUCES

Une formidable technique japonaise
pour stimuler son cerveau
avec ses doigts !

Éditions **Médicis**



**Yoshiya Hasegawa**

# LE POUVOIR DES POUCES

Une formidable technique japonaise
pour stimuler son cerveau
avec ses doigts !

Éditions **Médicis**

*OYAYUBI O SHIGEKISURUTO NO GA TACHIMACHI WAKAGAERIDASU!* by Yoshiya Hasegawa
Copyright © 2015 by Yoshiya Hasegawa
Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan French translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc. through InterRights, Inc., Tokyo and Agence Schweiger, Vers
© 2022, éditions Médicis, une marque du groupe Guy Trédaniel, pour la version française
19, rue Saint-Séverin, 75005 Paris
Images du cahier hors texte © Unsplash : p. ii Noah Buscher ; p. v Bernie Almanzar ; p. vi-vii Yerlin Matu ; p. viii-xix Kira auf der Heide ; p. x Callum Skelton ; p. xii-xiii Timon Studler ; p. xv Nong ; p. xvi Alex Lvrs ; p. 104 Liv Bruce

ISBN : 978-2-85327-922-2

info@guytredaniel.fr
www.editions-tredaniel.com

Traduit de l'anglais par Naomi Defays.
Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

*Ce document numérique a été réalisé par PCA*

La méthode de stimulation par les pouces que je propose dans cet ouvrage accroît l'afflux de sang au cerveau et entraîne son rajeunissement. Elle aide non seulement à prévenir la démence sénile, mais améliore aussi les facultés de mémoire et la motivation, en redonnant au cerveau sa vitalité.

Dans le monde médical, les doigts sont considérés comme un « deuxième cerveau ». C'est pourquoi leur stimulation est directement liée à celle du cerveau.

*Dans ce livre, je vous emmène à la découverte de vos pouces et de leur pouvoir. Quand vous aurez fini sa lecture, votre cerveau vous semblera déjà plus jeune et plus vif.*

*Rajeunissez votre cerveau grâce à la stimulation par les pouces !*

PRÉFACE

# Vos doigts : votre « deuxième cerveau »

## Les personnes manuelles ont-elles vraiment l'esprit plus vif ?

Avez-vous déjà vécu certaines des situations suivantes ?

Vous regardez un film et ne parvenez pas à vous souvenir du nom de l'acteur que vous voyez.

Lors d'une conversation entre amis, vous ponctuez votre récit de formules vagues, comme « ce truc » ou « par là-bas », en riant avec embarras de votre incapacité à nommer les choses ou les personnes avec exactitude…

Vous ne savez plus ce que vous avez mangé la veille au soir. Vous ne vous rappelez que vaguement ce qui composait votre petit-déjeuner le matin même…

Vous avez de moins en moins envie de sortir de chez vous, sans qu'il y ait de cause particulière à cela.

Depuis peu, vous sentez votre motivation générale chuter…

Il y a quinze ans, j'ai ouvert une clinique pour traiter les patients atteints de troubles cognitifs, en consultation externe ainsi qu'à domicile. Depuis, j'ai examiné, en tant que spécialiste de la déficience cognitive, jusqu'à 1 000 patients par mois, accompagnés de leur famille.

Chaque jour, une même réalité s'impose à moi : celle de **personnes qui, avec l'âge, souffrent de pertes de mémoire et d'un déclin d'énergie**.

D'un autre côté, au fil des consultations et des visites médicales, j'en suis venu à me poser les questions suivantes :

**Pourquoi certains conservent-ils de meilleures facultés mémorielles que d'autres ?**

**Pourquoi seules certaines personnes conservent-elles leur énergie en vieillissant ?**

**Pourquoi la déficience cognitive, une fois apparue, progresse-t-elle plus rapidement chez certains que chez d'autres ?**

À force d'étudier, en plus de mon travail de consultation, les rouages du cerveau à la recherche de réponses, j'en suis venu à m'intéresser à une partie bien précise du corps humain.

**Je veux parler du pouce.**

Depuis longtemps, on dit que les personnes qui font usage de leurs mains, comme les artisans ou les pianistes, tendent à conserver un esprit vif. Si l'on conseille de pratiquer l'origami (art japonais du papier plié) pour prévenir les troubles cognitifs, c'est parce que cette activité mobilise les doigts. Jour après jour, plus j'étudiais la relation entre ces derniers et les fonctions cognitives, plus j'acquérais de preuves médicales confirmant ce lien. En outre, j'en suis venu à découvrir que, des cinq doigts de la main, le pouce est celui qui joue le plus grand rôle dans la prévention de la déficience cognitive.

**En bougeant nos pouces, nous stimulons notre cerveau et lui redonnons jeunesse et vitalité.**

Cette découverte a été une grande surprise pour le docteur que je suis. Comment tout cela fonctionne-t-il ? Explorons, dès à présent, les liens entre les pouces et le cerveau, et leur rôle dans la prévention des troubles cognitifs.

## Le formidable pouvoir des pouces, découvert au cours de mes travaux sur la rééducation du cerveau

« Une fois par semaine suffit, alors venez à vos séances de rééducation cérébrale. Les médicaments seuls ne vous remettront pas d'aplomb. »

Voilà ce que je répète inlassablement au millier de patients que je vois chaque mois en consultation. Il existe des médicaments efficaces contre la déficience cognitive ; certains ralentissent la progression des troubles, d'autres font disparaître certains symptômes associés, comme la paranoïa.

Toutefois, aucun médicament ne peut entièrement soigner ce déclin.

Voilà pourquoi j'accorde tant d'importance à la **rééducation du cerveau**.

En effet, **il est scientifiquement prouvé que l'exercice physique réduit le risque de déficience cognitive, et qu'il permet d'en ralentir la progression une fois les premiers symptômes apparus.**

En tant que médecin, je recommande une heure d'activité physique par jour… Mais malheureusement, pour la plupart des gens, un tel programme est difficile à tenir.

Mon conseil est donc d'entreprendre une rééducation cérébrale sous la supervision d'un spécialiste.

Il existe actuellement deux types de rééducation dans le domaine clinique.

Le premier se fait auprès d'un **kinésithérapeute**. Il vise à rétablir, chez le patient, la capacité à effectuer des activités élémentaires du quotidien, à travers, par exemple, le travail de la marche entre deux barres parallèles, ou le renforcement musculaire.

Le second type de rééducation relève des compétences de l'**ergothérapeute**. Il vise notamment à la restauration de la mobilité des articulations du bras, de la force musculaire ou de la motricité fine des doigts. Les exercices consistent alors à faire réaliser au patient des mouvements précis, comme la manipulation de blocs ou l'utilisation de baguettes pour déplacer des objets d'un bol à un autre.

Au terme de nombreuses années d'observation de ces pratiques, **j'en suis venu à la conclusion que les exercices d'ergothérapie impliquant les cinq doigts de chaque main stimulaient le cerveau de façon comparable à une heure quotidienne d'exercice physique.**

## Pourquoi dit-on que les doigts sont notre « deuxième cerveau » ?

Pourquoi la rééducation axée sur les cinq doigts de la main – le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire – stimule-t-elle le cerveau de façon si efficace ? La réponse à cette question passe par d'étonnantes illustrations représentant le visage, les mains et les doigts en périphérie du cerveau humain.

Jetez un œil à la page 12. Vous y trouverez l'***homonculus***, une représentation que tout étudiant en médecine découvre en cours de physiologie. Ces cartes du cerveau furent dessinées par le neurochirurgien Wilder Penfield. Elles montrent la **relation étroite** entre certaines parties du corps, certaines aires du **cortex moteur**, qui contrôle les mouvements des muscles, et certaines aires du **cortex sensoriel**, qui traite les informations liées aux sens.

On ne peut que remarquer l'importance considérable des aires reliées aux doigts et à la paume de la main. **Le cortex moteur représente environ un tiers du cerveau, et le cortex sensoriel un quart.**

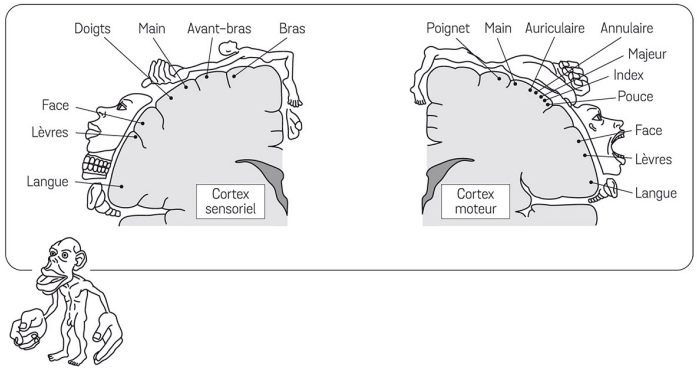
L'*homonculus* incarne cette corrélation. Son corps entier reflète l'importance des différentes parties du corps, en fonction de la taille de l'aire cérébrale qui leur est associée. Résultat : on obtient une grotesque figure, aux mains et à la bouche surdimensionnées.

Chaque jour, nous effectuons avec nos mains toutes sortes d'actions :

- tenir ;
- saisir ;
- agripper ;
- nouer ;
- visser.

C'est grâce à nos doigts – ces parties exceptionnelles de notre corps, capables de mouvements particulièrement complexes et précis – que nous pouvons cuisiner ou réaliser des tâches d'une grande minutie, comme la couture.

### Les cartes de Penfield




D’après les schémas conçus par le neurochirurgien Wilder Penfield.

Ces représentations indiquent les parties du corps contrôlées par les différentes aires motrices et sensorielles du cerveau. Voyez l’étendue des aires correspondant aux mains et aux doigts.

## L’*homonculus*

Les cartographies cérébrales de Penfield, lorsqu’elles sont représentées sous forme humaine, produisent le personnage ci-contre, doté d’un visage, de mains et de pouces démesurés.

**Le cortex moteur est responsable des mouvements du corps, et le cortex sensoriel entre en jeu lorsqu’il faut, par exemple, trier des objets en fonction de leur matière ou soupeser une poignée d’ingrédients.**

Les cinq doigts et la paume de chaque main sont des organes exceptionnels. Leur surface ne représente qu’environ un dixième de celle de notre corps, mais **c’est près d’un tiers du cerveau, dont les aires motrices et sensorielles, qui est mobilisé pour contrôler nos mains**.

Le bout de nos doigts est particulièrement riche en cellules nerveuses, connectées au cerveau. La main droite est étroitement liée à l’hémisphère cérébral gauche, le centre du raisonnement concret et logique, intervenant notamment dans le langage et les calculs ; la main gauche, quant à elle, est davantage connectée à l’hémisphère droit du cerveau, lié aux images, à l’expression artistique, à l’intuition et à la créativité.

En résumé, le cerveau transmet un nombre considérable d’ordres et d’informations à nos doigts.

De plus, le cerveau ne fait pas qu'ordonner aux différentes parties de notre corps de bouger ; il reçoit aussi de ces dernières des stimuli qui le font évoluer. **En d'autres termes, il est possible de stimuler une vaste partie de son cerveau rien qu'en bougeant ses doigts.** Quand nous utilisons activement le bout de nos doigts, notre cerveau, cherchant à recueillir des informations, est stimulé et dynamisé. Voilà pourquoi les spécialistes de la médecine considèrent que **les doigts sont notre « deuxième cerveau** ».

Les doigts et le cerveau sont intimement connectés et s'influencent grandement.

## Retrouver la maîtrise du langage grâce à la rééducation par les doigts !

Comme le montrent les schémas de l'*homonculus* page 12, la moitié inférieure de notre corps – bien plus grande que nos mains – ne représente qu'une petite surface de notre cerveau.

Quand on y réfléchit, cela semble logique. Le cerveau n'exige des membres inférieurs que des mouvements simples, comme fléchir les genoux ou tourner les chevilles, ce qui ne demande pas une grande précision.

En revanche, **les mouvements des mains, eux, sont subtils. Cueillir, nouer ou couper sont des gestes très complexes. C'est pourquoi ils sont la somme de nombreux ordres venant du cerveau.**

J'imagine que, même les yeux fermés, vous êtes capable d'effectuer des mouvements fins avec vos mains, comme replier vos doigts l'un après l'autre ou ne fléchir que le pouce et l'annulaire.

Cela prouve que le cortex moteur et le cortex sensoriel de votre cerveau fonctionnent correctement.

En revanche, chez les personnes ayant subi un infarctus cérébral, les aires motrices ou sensorielles sont endommagées, ce qui les empêche de bouger leurs doigts comme elles l'entendent.

L'incapacité à bouger ses doigts, lesquels sont associés à environ un tiers du cerveau, diminue la qualité de vie et conduit à un affaiblissement des fonctions cérébrales. Il est donc nécessaire, après

un infarctus cérébral, d'entreprendre une rééducation avec un ergothérapeute.

Le but de la rééducation et son principal critère d'évaluation sont la **récupération de la mobilité des doigts et de la main**.

En stimulant une grande partie du cerveau, la rééducation par les doigts et les mains contribue au rajeunissement de ses aires motrices et sensorielles. **Bouger les doigts accroît l'afflux de sang au cerveau et rend ce dernier plus actif.**

Le travail effectué avec un ergothérapeute aide non seulement à restaurer la mobilité des membres, mais aussi la faculté de langage. En un sens, la rééducation physique en ergothérapie est aussi une rééducation du cerveau.

## Nos pouces incarnent notre motivation

Jusqu'ici, nous avons vu à quel point nos dix doigts et notre cerveau étaient liés. Mais alors, pourquoi nous intéresser principalement aux pouces ?

**Il se trouve que la plupart des actions humaines, lorsqu'elles impliquent les pouces, sont des actions motivées, portées par la volonté**.

Visualisez les gestes suivants :

- écrire des mots ;
- tenir une tasse ;
- boutonner une chemise ;
- faire un nœud ;
- ouvrir un robinet ;
- tourner une clef dans une serrure ;
- feuilleter un livre.

Aucune de ces actions ne peut être aisément réalisée sans le pouce.

À présent, essayez de bouger librement chacun de vos cinq doigts. Remarquez-vous quelque chose ? Votre pouce est capable de mouvements bien plus divers que les quatre autres.

**Vous pouvez le presser contre le bout de chacun de vos autres doigts, ou encore le tourner dans tous les sens.** C'est cette grande liberté de mouvement qui rend possibles tant de gestes (saisir, attraper, ajuster, nouer, retourner…).

Cette importance du pouce est d'ailleurs mise en évidence par le fait que, en cas d'accident du travail, la perte d'un pouce est évaluée comme équivalente à celle de deux autres doigts. Autrement dit, un pouce aurait la valeur de deux doigts. Cela prouve bien qu'il joue un rôle central dans les actions du quotidien.

La perte de n'importe quel autre doigt n'est pas un obstacle majeur au travail ; celle d'un pouce est une tout autre affaire.

**Si les êtres humains sont capables de réaliser les gestes qu'ils souhaitent, c'est grâce à leurs pouces.** Leur rôle est central dans la concrétisation d'actions volontaires. Voilà pourquoi je considère **le pouce comme le symbole de la motivation**.

Du fait de sa forte relation au cerveau, le premier doigt de la main reçoit de ce dernier une grande variété d'ordres et est essentiel à leur exécution.

Si l'on prend l'équation dans l'autre sens, **la stimulation des pouces active le cerveau, améliore son irrigation sanguine et le rajeunit.**

Je suis sûr que vous pouvez feuilleter les pages de ce livre pour l'ouvrir pile à la page désirée, d'un simple mouvement du pouce. Lors de cette action, votre cerveau transmet une série d'ordres à votre doigt ; il reçoit en retour des signaux sensoriels, et envoie de nouvelles instructions afin d'ajuster le geste.

Lors de cet échange, l'afflux de sang au cerveau augmente, prévenant ainsi le déclin cognitif.

## La preuve est dans les chiffres : la méthode de stimulation par les pouces augmente l'afflux de sang au cerveau !

Cela étant, il ne suffit pas d'agiter ses pouces au hasard. Au cours de mes nombreuses années de recherches menées sur la stimulation des pouces, avec la participation de nombreux patients, je suis parvenu à développer une méthode très simple. Nommée méthode de stimulation des pouces, elle vous est décrite à partir de la page 41 de cet ouvrage.

Il s'agit d'un ensemble d'exercices facilement applicables, que tout un chacun peut effectuer n'importe où, ne serait-ce qu'une minute par jour.

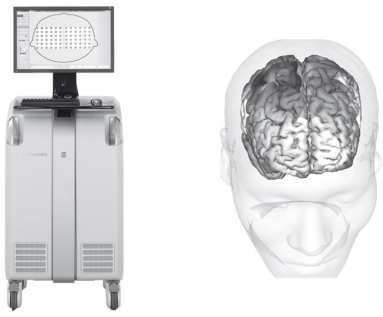
La marche à suivre vous sera donnée plus loin mais, dans l'immédiat, observons les données expérimentales pour comprendre comment cette méthode agit pour rajeunir le cerveau.

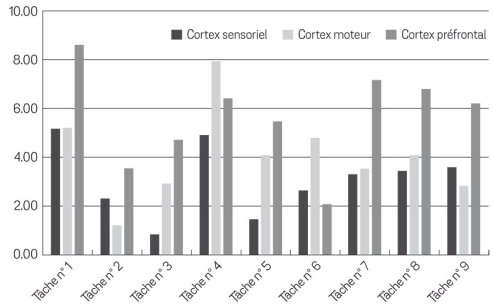
Les données présentées dans les pages suivantes reposent sur les variations du débit sanguin dans le cerveau. Ce dernier est mesuré au moyen du LABNIRS, un système de spectroscopie fonctionnelle dans le proche infrarouge, développé par Shimadzu Corporation, fabricant phare d'instruments d'analyse et de mesure.

Le LABNIRS mesure la quantité de sang arrivant au cerveau quand celui-ci reçoit diverses informations sensorielles (visuelles, auditives, tactiles…). Pour cela, le système relève en fait les variations de concentration de l'hémoglobine oxygénée (le sang qui transporte l'oxygène jusqu'aux différentes parties du cerveau, dont les aires motrices et sensorielles, à travers les capillaires cérébraux).

Comme le montre le graphique illustrant la page suivante, chacune des neuf tâches de stimulation du pouce, constituant la méthode que j'ai créée, accroît le débit sanguin du cerveau (0,00 indiquant le niveau de référence normal). Observez les données relatives à la tâche nº 1.

## LABNIRS (Shimadzu Corporation)






**Variation de la concentration d'hémoglobine oxygénée pour chaque tâche (µmol/L)**

**(Valeur moyenne pour une tâche de 20 secondes)**

Ce graphique montre les changements relevés lorsqu'un individu pratique l'**exercice de flexion du pouce** (voir page 44), autrement dit le plus simple. Il suffit donc de solliciter la première articulation du pouce pour augmenter le débit sanguin dans les aires motrices et sensorielles de la région pariétale du cerveau, ainsi que dans le lobe frontal (cortex préfrontal), qui est le siège de notre motivation.

Par ailleurs, les **exercices de dissociation droite/gauche** (tâches nº 4 à 6, voir page 48), qui nécessitent des deux pouces des actions différentes, se révèlent, sur le graphique, particulièrement efficaces dans la stimulation des aires motrices.

Enfin, dans le cas de l'**exercice de massage** (tâches nº 7 à 9, voir page 52), consistant à stimuler, à l'aide du pouce, un point d'acupression situé au creux de la main, la motivation poussant à l'action et l'agréable sensation qu'elle procure activent grandement l'afflux sanguin dans le lobe frontal.

## Les neuf principaux effets de la méthode de stimulation par les pouces

La méthode de stimulation par les pouces pour revitaliser et rajeunir le cerveau a neuf grands effets.

### 1. Prévention du déclin cognitif

Les mains et leurs doigts ne représentent qu'un dixième de la surface totale du corps humain, mais c'est environ un tiers du cerveau qui est mobilisé pour les contrôler. Ainsi, bouger ses doigts et ses mains

accroît de plus de 10 % l'afflux sanguin dans les cortex moteur et sensoriel.

Cette action stimule le cerveau et a un effet préventif sur les troubles cognitifs.

## 2. Une vie plus longue en bonne santé

Passé 70 ans, beaucoup de personnes ressentent une certaine anxiété. Ce sentiment peut avoir diverses origines, et peut notamment naître d'une inquiétude accrue pour ses finances, sa santé physique, ou le bien-être de ses proches.

Nous souhaitons tous vivre longtemps et en bonne santé, sans avoir à dépendre de nos enfants ni d'autres personnes. La méthode de stimulation par les pouces ne prémunit pas uniquement contre le déclin cognitif : elle améliore aussi les fonctions motrices en augmentant le débit sanguin dans tout le corps, ce qui rallonge l'espérance de vie en autonomie.

## 3. Plus d'énergie et de motivation

La motivation est le moteur du comportement humain. Sans elle, nous n'aurions rien envie de faire.

Celle-ci est toujours présente dans les actions requérant l'utilisation des pouces, comme lorsque l'on saisit ou que l'on agrippe quelque chose. C'est comme si ces doigts incarnaient notre motivation, notre volonté.

En prenant de l'âge, de nombreuses personnes sentent leur motivation chuter. Elles perdent, en quelque sorte, leur énergie, leur volonté. C'est un symptôme classique du vieillissement du cerveau. Heureusement, la méthode de stimulation par les pouces peut restaurer votre motivation et votre volonté.

## 4. Moins de colère et de frustration

Il n'y a pas que des vaisseaux sanguins dans le bout de nos doigts ; il y a aussi un grand nombre de nerfs.

Les nerfs autonomes sont essentiellement voués à fonctionner dans un corps actif tout au long de la journée. Or, de nos jours, il n'est pas rare

de passer de longues périodes assis dans la même position, à travailler sur ordinateur, à manipuler nos smartphones, à écrire ou à regarder la télévision.

Cette immobilité perturbe notre cerveau, même si cela ne se manifeste pas forcément de manière visible. À terme, toutefois, notre système nerveux autonome peut s'en retrouver déséquilibré, ce qui entraîne du stress, de la frustration et divers autres symptômes (œdème, raideur dans les épaules, insomnie…).

Pour remédier à cela, il faut soulager son cerveau de ce stress. Le mieux est d'aller dans la nature et de faire de l'exercice, mais il existe aussi une solution simple à appliquer chez soi : la méthode de stimulation par les pouces.

En stimulant les nerfs concentrés au bout de nos doigts, nous pouvons soigner notre cerveau ; cette approche rétablit l'équilibre du système nerveux autonome, et apaise ainsi la frustration et l'anxiété causées par le stress.

## 5. Amélioration de la mémoire

La méthode de stimulation par les pouces sollicite l'ensemble du cerveau, dont les aires motrices et sensorielles. Elle améliore les fonctions cérébrales et, avec elles, la mémoire. Il devient alors moins courant d'oublier le nom des gens ou la place d'un objet, car, en augmentant le débit sanguin dans notre cerveau, la stimulation par les pouces enraye le déclin des fonctions cognitives du lobe frontal, qui contrôle la mémoire.

## 6. Une meilleure qualité de sommeil

Quand on vieillit, le sommeil se fait plus léger et les réveils nocturnes plus fréquents. Cette mauvaise qualité de sommeil est en partie due à un déséquilibre du système nerveux autonome.

Puisque l'être humain utilise continuellement ses doigts et ses mains pour entrer en contact avec le monde extérieur, ces parties-là de son corps sont devenues particulièrement riches en nerfs sensoriels. Tout stimulus, même très faible, perçu par nos mains ou nos doigts, entraîne la transmission d'informations à notre cerveau, ce qui contribue à rééquilibrer les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.

La méthode de stimulation par les pouces favorise la sécrétion dans le cerveau de substances dites « de la bonne humeur », ce qui réduit le stress et aide à mieux dormir.

## 7. Une meilleure circulation sanguine

Le bout de nos doigts est irrigué par un réseau très dense de vaisseaux sanguins. En outre, ces zones forment aussi des points de communication (nommés anastomoses artérioveineuses) entre les artères et les veines, permettant au sang transporté par les premières de passer dans les secondes.

Presser son pouce contre la pulpe d'un autre doigt favorise donc le transfert de sang des artères aux veines, ce qui améliore la circulation sanguine dans le cerveau, comme dans tout le reste du corps.

Lorsque l'on demande à des sujets – des étudiants assis en cours, par exemple – de pratiquer la méthode de stimulation par les pouces, leur corps entier se met souvent à rougir et à transpirer, alors même qu'ils restent assis sur leur chaise.

## 8. Amélioration des fonctions motrices au quotidien

Ce qui inquiète le plus les médecins lorsqu'ils traitent en externe un patient atteint de troubles cognitifs, c'est de le voir confiné chez lui sans rien avoir à faire. L'inactivité entraîne inévitablement un déclin des fonctions motrices.

Malheureusement, cela peut sembler inévitable lorsque l'âge s'accompagne d'une baisse de motivation générale.

La méthode de stimulation par les pouces peut restaurer cette motivation à s'activer et à sortir. De plus, elle contribue à l'amélioration des fonctions motrices, en accroissant le débit sanguin dans le cerveau, mais aussi dans l'ensemble du corps.

## 9. Stabilisation de la pression sanguine

Chaque jour, nous sommes exposés à de nombreuses sources de stress. Ce dernier stimule de façon excessive les nerfs sympathiques du système nerveux autonome, ce qui entraîne une hausse de la tension artérielle, à l'origine de troubles cardiovasculaires et de maladies cardiaques.

Ainsi, la méthode de stimulation par les pouces améliore la circulation sanguine dans tout le corps, y compris dans le cerveau. De plus, en rééquilibrant le système nerveux autonome, elle aide à stabiliser la tension artérielle.

## La pâte à modeler… le cerveau !

Si l'on peut constater tant de bienfaits avec cette méthode, c'est que les mouvements de doigts complexes, et notamment ceux impliquant le pouce, ont un impact positif majeur sur le cerveau. Imaginez des enfants jouant avec de la pâte à modeler.

Ils la malaxent, l'écrasent, l'étirent, la roulent et la modèlent.

Ces mouvements effectués avec les mains ne sont-ils pas aussi complexes qu'ils sont libres et fluides ? Ces enfants activent leurs doigts avec attention, avec la volonté de donner forme aux images vagues qui leur viennent à l'esprit. Leurs pouces jouent un rôle central.

À partir du chapitre suivant, j'explorerai en détail le formidable « pouvoir des pouces » sur le cerveau. Vous y découvrirez comment redynamiser vos fonctions cérébrales et améliorer votre bien-être en stimulant vos pouces.

Suivez-moi dans cette passionnante aventure, à la découverte de vos pouces et de votre cerveau.

CHAPITRE 1

# Le formidable pouvoir des pouces au service de l'énergie et de la mémoire

## Quelle est la principale différence entre l'humain et le singe ?

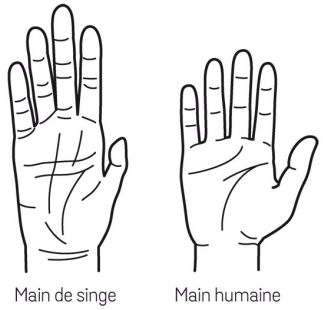
Utiliser ses pouces rajeunit le cerveau. Les mouvements des doigts stimulent les cortex moteur et sensoriel, et augmentent ainsi leur débit sanguin. En améliorant la circulation sanguine au sein du cerveau, ces gestes revitalisent les cellules nerveuses affaiblies par l'âge, et boostent la mémoire et la motivation qui commencent à flancher.

En préface, j'ai expliqué ce mécanisme par le biais de l'*homonculus* (voir page 12).

Dans ce chapitre, je décrirai en détail les fascinantes propriétés du pouce humain. Vous le comprendrez vite en essayant d'exercer vos doigts : se replier vers la paume est quasiment la seule action dont sont capables l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire.

Le pouce, lui, peut bouger dans plusieurs directions et se presser contre la pulpe de chacun des autres doigts.

Ces facultés ne sont présentes chez aucun autre animal ; ce sont donc bien les pouces qui ont permis à l'espèce humaine d'évoluer.




**La main de gauche est celle d'un chimpanzé. On remarque un pouce très court comparé aux quatre autres doigts.**

Les pouces des grands singes, que l'on considère comme les espèces les plus proches d'*Homo sapiens*, sont extrêmement courts, et ne peuvent donc pas toucher le bout des autres doigts.

Il existe ainsi, entre les singes et les humains, une différence majeure dans la façon de **saisir les objets**.

Lorsqu'il fallait se balancer autour d'une barre horizontale en cours de gym, votre professeur vous a peut-être déjà dit de ne pas « tenir la barre comme un singe » – c'est-à-dire de ne pas agripper la barre avec tous vos doigts, pouce inclus, sur le dessus. C'est en effet ainsi que les gorilles, les chimpanzés, les orangs-outans et les autres singes réalisent ce geste.

Ces primates ont des pouces courts et sont incapables de réaliser un grand mouvement de pince avec les autres doigts. Bien qu'ils puissent se déplacer d'arbre en arbre, ils utilisent en réalité très peu leurs pouces pour saisir les branches.

Quand un être humain se tient à une barre horizontale à la manière d'un singe, sa prise n'est pas sûre, car ses mains manquent de force et ne peuvent soutenir tout le poids de son corps.

C'est pourquoi on apprend aux enfants à se tenir avec les quatre doigts, de l'index à l'auriculaire, sur le dessus de la barre, et le pouce par-dessous – ce que l'on appelle la prise palmaire.

Ainsi, la puissance de la prise est suffisante pour soutenir le poids du corps, même lorsqu'il se balance et tourne autour de la barre.

Quand on tient un objet en utilisant la paume de la main et les doigts, le terme technique employé est « **prise de puissance** ». Lorsque seul le bout des doigts est mobilisé, on parle de « **prise de précision** ».

Pour tenir un pilon à pleine main, on emploie une prise de puissance ; pour des travaux de minutie, comme la manipulation d'un stylo pour écrire, on a recours à une prise de précision. Au contraire de l'homme, les singes sont incapables d'exécuter véritablement l'une et l'autre de ces tâches.

Voilà ce qui différencie les mains des grands singes de celles des humains. En somme, le facteur déterminant est la capacité à utiliser ses pouces avec efficacité. **C'est aussi ce qui a fait évoluer notre cerveau différemment de celui des singes.**

## Nos pouces ont-ils fait grossir notre cerveau ?

Notre faculté à manipuler de petits objets avec nos pouces est le principal facteur expliquant l'écart considérable de complexité entre les outils utilisés par les singes et les nôtres.

À l'exception des chimpanzés entraînés, les outils employés par les primates se limitent aux pierres et aux bouts de bois. L'être humain, lui, grâce à ses mains adroites, est capable d'en utiliser, mais aussi d'en créer une multitude.

On estime que l'usage des mains, et plus particulièrement celui des pouces, a stimulé le cerveau humain, contribuant ainsi à son développement rapide.

**Actuellement, notre cerveau pèse en moyenne 1 400 g ; il est trois fois plus gros que celui de nos premiers ancêtres, il y a quelques millions d'années.**

Quand les premiers hominidés ont évolué, les outils qu'ils utilisaient se sont eux aussi développés. Ils sont passés de bâtons et de pierres à de véritables lances, arcs et divers houes.

En d'autres termes, **les deux tiers de notre cerveau actuel se sont développés grâce à la fabrication et au maniement d'outils, au moyen de nos pouces et de nos mains.**

Le cerveau des singes, lui, a fini par cesser d'évoluer.

Les grands singes sont incapables de gestes délicats centrés sur l'utilisation du pouce. Leur cerveau, ainsi moins stimulé, a donc connu une évolution limitée.

Or, pensez à nos modes de vie actuels…

Figurez-vous une cabine W.-C. ultramoderne. Vous entrez, la lumière s'allume automatiquement, l'abattant de la cuvette se relève à votre approche grâce à des capteurs. Quand vous avez fini, un jet d'eau se déclenche pour vous rincer le derrière, puis, selon les modèles, la chasse se tire automatiquement lorsque vous vous relevez.

On retrouve le même confort à la pause déjeuner : on achète un plat tout prêt à la supérette du coin et, en un tour de micro-ondes, un bon repas nous attend.

À la maison, des robots domestiques font le ménage à notre place, et le lave-vaisselle nous épargne la corvée de vaisselle.

Les tâches quotidiennes sont devenues tellement commodes que nous avons de moins en moins l'occasion d'utiliser nos mains, et donc nos pouces.

On peut même dire que l'on assiste à la « primatisation » de notre vie de tous les jours.

Résultat : **quel que soit notre âge, notre cerveau est de moins en moins stimulé par nos pouces, et cela est devenu un facteur d'accélération du vieillissement cérébral.**

Le fait que tout devienne plus pratique et simple d'utilisation n'est pas forcément bénéfique à notre cerveau et à notre corps.

## Sans pouces, peut-on mettre ses lunettes ?

Comme je l'ai mentionné dans la préface, il suffit de réfléchir au rôle de nos pouces dans nos actions de tous les jours pour comprendre à quel point nous en sommes dépendants.

Notre faculté à rassembler le bout de nos doigts contre notre pouce nous permet de saisir un fil fin, de tourner une clef dans une serrure, de boutonner une chemise ou d'écrire avec un stylo.

Si nous n'avions pas de pouces, nous ne pourrions saisir les objets qu'à pleine main. Le simple fait de chausser ses lunettes serait compliqué.

Pensez, par exemple, aux actions suivantes (elles seraient, elles aussi, très difficiles à exécuter) :

- s’habiller et se déshabiller (boutonner/déboutonner, enfiler/retirer ses vêtements) ;
- faire sa toilette (se laver les dents, remplir un verre d’eau, se laver le visage, se raser, se maquiller) ;
- aller aux toilettes (prendre du papier toilette, s’essuyer, tirer la chasse) ;
- cuisiner (couper, faire cuire et disposer les aliments dans un plat ; laver et ranger la vaisselle) ;
- faire le ménage (ranger, passer la serpillière ou l’aspirateur) ;
- faire la lessive (mettre les vêtements dans la machine, les sortir, les étendre, les plier) ;
- conduire une voiture (ouvrir la portière, démarrer le moteur, changer de vitesse, tourner le volant) ;
- lire un livre (le tenir, en tourner les pages) ;
- écrire (tracer des lettres avec un stylo ou un crayon, taper sur un clavier d’ordinateur ou un smartphone) ;
- pratiquer un sport ou un autre loisir (handball, tennis, golf, bowling, flipper, échecs, pêche, etc.).

Comme je l’ai déjà dit, on considère depuis longtemps que **les personnes qui se servent de leurs dix doigts restent plus vives d’esprit**, et cela parce que doigts et cerveau sont étroitement connectés.

Malheureusement, je pense que beaucoup d’hommes des générations précédentes utilisent moins leurs mains que les femmes, lesquelles endossent l’essentiel des tâches domestiques.

Pour comprendre à quel point il est urgent de conserver des doigts actifs dans notre vie moderne, nous allons à présent étudier en détail la relation entre notre cerveau et le premier doigt de la main.

## Cortex moteur et cortex sensoriel : les clefs du rajeunissement cérébral

Pourquoi les personnes qui se servent de leurs dix doigts gardent-elles l’esprit vif ?

Pour répondre à cette question, il nous faut comprendre comment fonctionnent notre cerveau, ainsi que ses aires motrices et sensorielles.

Commençons par un aperçu. Du point de vue des neurosciences, le cerveau est un organe extrêmement complexe. Mais il suffit de se pencher sur ses trois fonctions principales pour comprendre la méthode de stimulation par les pouces :

1. **Recevoir des informations extérieures (réception).**
2. **Traiter les informations reçues (analyse).**
3. **Envoyer des ordres aux différentes parties du corps (transmission).**

Imaginons, par exemple, que l'on place devant vous un appétissant sushi à la crevette.

Votre cerveau est alors averti de la présence de celui-ci (réception) ; il traite cette information sous la forme du message « je veux manger cela » (analyse), et transmet à votre corps l'ordre de « prendre le sushi délicatement pour ne pas écraser le riz, le tremper dans la sauce et le porter à la bouche ».

**La partie du cerveau chargée de la « réception » est le cortex sensoriel, situé dans le lobe pariétal ; et la partie chargée de la « transmission » est le cortex moteur, situé dans le lobe frontal.**

En réaction au stimulus, le cerveau s'active, ce qui augmente son débit sanguin, et donc le redynamise.

La découverte d'un « appétissant sushi à la crevette » est un stimulus qui déclenche la motivation « je veux le manger immédiatement » et l'action « prendre le sushi ».

Récapitulons :

1. Recevoir l'information extérieure (réception) ' **Le cortex sensoriel est activé.**
2. Traiter l'information reçue (analyse) ' **Le cortex moteur est activé.**
3. Envoyer des ordres aux différentes parties du corps (transmission) ' **Le cortex moteur est activé.**

Ce processus active la circulation sanguine dans le cerveau, qui est alors en meilleure santé.

## Les troubles cognitifs sont dus au déclin des cortex moteur et sensoriel

À présent, voyons le rôle de nos doigts dans ces opérations.

Jetons de nouveau un œil aux schémas de l'*homonculus* page 12.

Vous vous souvenez que, de toutes les parties du corps, les mains et les doigts occupent une partie étonnamment importante des aires motrices et sensorielles du cerveau. Cela est particulièrement visible dans le cortex moteur, dont ils représentent environ un tiers de la surface.

Autrement dit, quand un individu entame une action – qui déclenche, dans le cerveau, le processus de réception, d'analyse et de transmission –, les mains et les doigts sont presque systématiquement impliqués.

C'est ce qui explique l'idée que les gens qui utilisent leurs dix doigts conservent l'esprit vif.

Ceux qui se servent quotidiennement de leurs doigts, tels les pianistes, les guitaristes, les artisans ou les personnes qui cuisinent, envoient naturellement des stimuli nouveaux à leurs cortex moteur et sensoriel.

À l'inverse, les personnes qui n'emploient leurs doigts que pour changer de chaîne à l'aide de la télécommande ou feuilleter le journal, doivent absolument modifier leur mode de vie pour les solliciter davantage. Si elles conservent une telle inactivité, leurs cortex moteur et sensoriel, trop peu stimulés, déclineront.

**À terme, elles s'exposent à des pertes de mémoire, à une baisse de motivation et même à un déclin cognitif.**

Afin de limiter les risques d'apparition de ces symptômes, il est important de fournir des stimulations aux cortex moteur et sensoriel, d'accroître le débit sanguin dans l'ensemble du cerveau et de revitaliser les cellules nerveuses cérébrales.

La clef pour réaliser ces objectifs réside dans nos mains et dans nos doigts, mais surtout dans l'utilisation de nos pouces. Sur la base des éléments évoqués jusqu'ici, j'ai donc conçu la méthode de stimulation par les pouces, que je vous présenterai dans le chapitre suivant.

En bougeant nos pouces avec motivation, nous apportons à nos cortex moteur et sensoriel de nouveaux stimuli, et rajeunissons ainsi nos

cerveaux !

## La perte de motivation : un symptôme clair de vieillissement du cerveau

Je me focalise sur les pouces pour deux raisons. La première est, comme nous l'avons vu, **la relation étroite entre ces doigts et les cortex moteur et sensoriel du cerveau**.

La seconde est le lien entre la motivation et les pouces.

La motivation est cruciale dans la prévention du vieillissement et du déclin cognitifs. Ce que j'ai découvert au cours de mes années de consultation auprès de patients atteints de déficience cognitive, **c'est que le vieillissement du cerveau commence par le déclin de la motivation**.

La plupart des personnes âgées, même lorsque l'on ne leur a pas diagnostiqué de déficience cognitive, reconnaissent que ce qui a le plus changé pour elles depuis leur jeunesse est leur **niveau de motivation**.

- « Je n'ai plus envie. »
- « M'activer est devenu une corvée. »
- « Je passe beaucoup de temps dans mes souvenirs. »
- « Je m'emporte plus vite qu'avant. »

De tels changements de ressenti et d'attitude sont des symptômes clairs du vieillissement cérébral.

Cela peut être difficile à imaginer lorsqu'on travaille encore, mais une fois à la retraite, beaucoup de personnes se retrouvent sans nulle part où aller et sans rien à faire pour s'occuper. Par rapport à leurs années de vie active, les occasions de stimuler leur cerveau chutent sensiblement, et leurs facultés cérébrales se détériorent en conséquence.

Lorsque cela se produit, ces nouveaux retraités voient leur motivation s'effondrer en une année à peine, et finissent par passer leurs journées chez eux. Cette tendance est plus forte chez les hommes, qui ne sont généralement jamais aussi actifs que durant leur vie professionnelle. Bien souvent, ils vieillissent d'un coup.

L'une des principales causes de ce mal est l'**inactivité** cérébrale.

L'inactivité, qui peut toucher les muscles ou d'autres tissus, entraîne une atrophie et une perte d'autonomie fonctionnelle. Le cas des astronautes qui, après un long séjour en apesanteur, ne parviennent pas à tenir sur leurs deux jambes à leur retour sur Terre, est un parfait exemple d'inactivité musculaire.

De même, lorsque certaines aires du cerveau sont privées de stimuli, elles s'enlisent dans l'inactivité et leur fonctionnement se détériore. La réduction de la stimulation du **lobe frontal**, qui est le siège de la motivation, fait chuter cette dernière.

## Les mouvements impliquant les pouces sont associés à la motivation

Le rôle du lobe frontal, qui contrôle notre motivation, peut être divisé en trois grandes catégories.

1. Générer de la motivation.
2. Effectuer des raisonnements logiques.
3. Contrôler la raison.

« Avec l'âge, il est devenu irascible… » Quand nous percevons ce type de changement chez l'un de nos proches, il est courant de l'interpréter comme une évolution de sa personnalité. On se dit alors : « Il devient têtu en vieillissant. »

Or, en tant que spécialistes, nous voyons cela comme un signe de « **vieillissement avancé du cerveau** ».

Si les personnes âgées sont plus irritables, c'est parce qu'elles perdent la faculté de raisonner logiquement et de contrôler leur raison.

Par ailleurs, si elles acceptent de moins en moins la nouveauté, c'est aussi à cause de la détérioration du fonctionnement de leur lobe frontal.

En d'autres termes, l'entretien et l'amélioration du fonctionnement du lobe frontal, ainsi que des aires motrices et sensorielles, sont des paramètres essentiels pour le rajeunissement du cerveau.

À cet égard, les actions sollicitant les pouces sont une source importante de stimulation pour le lobe frontal. **Cela s'explique par le**

**fait que la plupart des actions impliquant les pouces nécessitent un certain degré de motivation, le désir d'accomplir un but.**

On tourne les pages d'un livre parce que l'on veut avancer dans sa lecture.

On actionne une poignée de porte parce que l'on souhaite en passer le seuil.

On masse le dos d'un proche parce que l'on désire lui faire plaisir.

On saisit un stylo parce que l'on veut écrire quelque chose.

Lorsque l'on a envie d'agir, notre lobe frontal émet des ordres de mouvement avant même qu'on en ait conscience. On peut donc en conclure que la motivation stimule cette région du cerveau.

Ainsi, les actions nécessitant l'usage des pouces, puisqu'elles impliquent toujours un certain degré de volonté, sollicitent les aires motrices et sensorielles du cerveau, et stimulent le lobe frontal.

Puisqu'ils ont moins de possibilités de mouvement, les quatre autres doigts n'ont pas autant d'influence sur le cerveau. Pour être créative, l'action doit solliciter les pouces.

**La créativité, qui stimule le lobe frontal, réside dans les actions impliquant les pouces.**

## Stimuler le cerveau entretient la vivacité d'esprit, l'énergie et la bonne humeur

Pour conclure ce chapitre, résumons les deux grands éléments permettant de prévenir le déclin cognitif et de raviver la motivation en stimulant son cerveau.

### 1. Bougez vos doigts pour stimuler vos cortex moteur et sensoriel

En accroissant le débit sanguin dans l'ensemble de votre cerveau, cela vous protégera du déclin cognitif et rajeunira votre cerveau.

### 2. Utilisez vos pouces pour toucher des objets et exécuter des mouvements volontaires

Cela stimulera votre lobe frontal (le siège de votre motivation) et augmentera votre débit sanguin. Vous enrayerez aussi la perte d'énergie qui s'installe avec l'âge.

Le premier point est rendu possible par la méthode de stimulation par les pouces, présentée dans le chapitre 2.

Le second nécessite que vous réévaluiez la façon dont vous interagissez avec les choses qui vous entourent. Des techniques spécifiques vous seront proposées dans le chapitre 2.

On a longtemps considéré que le nombre de cellules constituant le cerveau humain atteignait son maximum un ou deux mois après la naissance, pour ne cesser ensuite de décroître. Néanmoins, des études récentes prouvent qu'il est possible de rajeunir son cerveau en dépit de cette diminution.

Dans ce contexte, il n'est donc pas négligeable de noter que les stimuli provenant des mains, et plus particulièrement des pouces, bénéficient grandement à la santé du cerveau.

Même lorsque la mémoire commence à défaillir avec l'âge, utiliser ses pouces de façon volontaire contribue à redynamiser le cerveau.

Les pouces sont la clef d'une vie vécue jusqu'au bout, sans déclin cognitif.

Allez, je vous ai assez fait attendre.

Dans le chapitre qui suit, vous allez enfin apprendre comment mettre en œuvre la méthode de stimulation par les pouces.

CHAPITRE 2

# Rajeunir son cerveau grâce à la méthode de stimulation par les pouces

## Une méthode centrée sur deux formidables propriétés du pouce

Vous lisez sûrement ce livre en le tenant à deux mains, ouvert à la page désirée. Pour tourner les pages, vous soulevez légèrement l'extrémité de votre pouce droit afin de libérer une page, que vous rabattez ensuite grâce à votre pouce gauche.

**Cette série d'actions ne serait pas possible sans pouces.**

Dans le chapitre 1, je vous ai présenté les différences entre les mains des hommes et celles des singes, mais nous n'avons pas encore évoqué les formidables propriétés de nos pouces. Parmi ces dernières, le **mouvement d'opposition du pouce** nous permet de mettre en contact le bout de nos cinq doigts.

Cette faculté nous donne la possibilité, quand on lit un livre, de le tenir, de l'ouvrir à une page précise et de tourner cette dernière pour qu'elle passe de la main droite à la main gauche.

Mais ce ne sont pas les seuls avantages de cette faculté que nous avons à former une pince avec nos doigts. Des mouvements précis, comme ceux que l'on opère pour dissocier les deux épaisseurs d'un mouchoir en papier, ou pour faire passer un fil dans une aiguille, ne sont

réalisables que parce que notre pouce peut se placer en opposition aux quatre autres doigts.

Ces mouvements ne sont possibles que grâce à la présence d'une articulation bien particulière, à la base du pouce. Appelée articulation carpo-métacarpienne (CM) du pouce, c'est une **articulation dite « en selle »**, formée de deux os se chevauchant.

Grâce à cette forme caractéristique, ressemblant à deux selles imbriquées, nous pouvons tourner le pouce, le replier contre notre paume en formant une arche, ou encore saisir une grande variété d'objets.

La méthode de stimulation présentée dans ce chapitre consiste en l'exécution de **divers mouvements qui revitalisent le cerveau en tirant profit de deux prodigieuses propriétés de nos pouces : le mouvement d'opposition et l'articulation en selle.**

Vous commencerez par découvrir les trois **exercices de stimulation de base** : des mouvements simples, accessibles à tous, à pratiquer tous les jours. Une fois que vous les maîtriserez, vous pourrez passer aux **exercices de dissociation droite/gauche**, une approche légèrement plus complexe, nécessitant d'exécuter des mouvements différents avec l'un et l'autre pouce, puis aux **exercices de massage**, qui peuvent facilement être appliqués à tout moment. Cela vous aidera à stimuler davantage votre cortex moteur et votre cortex sensoriel. Vous améliorerez ainsi votre circulation sanguine et activerez vos fonctions cognitives, ce qui rajeunira votre cerveau.

Chacun de ces exercices peut être effectué en restant tranquillement assis, alors n'hésitez pas à vous lancer !

## Les trois piliers de la méthode de stimulation par les pouces

Si la méthode de stimulation par les pouces agit sur l'ensemble du cerveau, c'est que la main droite est reliée à l'hémisphère gauche, et la main gauche à l'hémisphère droit.

Habituellement, les droitiers écrivent et saisissent des objets de leur main droite. Lors de tous ces gestes quotidiens, **l'hémisphère gauche de leur cerveau travaille activement, tandis que le droit demeure peu stimulé**.

Par conséquent, il est bénéfique de se servir de sa main gauche de temps en temps pour écrire, tenir sa brosse à dents ou manipuler son téléphone. Vous vous sentirez peut-être frustré de ne pas pouvoir accomplir ces gestes avec votre aisance habituelle, mais sachez que ce sentiment de maladresse stimule votre cerveau. C'est le genre de choses qui réveille vos neurones.

Naturellement, utiliser activement sa main non dominante n'est pas sans difficulté. C'est pourquoi **j'ai conçu ma méthode de façon qu'elle sollicite toujours les deux mains à la fois**. En invitant droitiers et gauchers à bouger la main qu'ils négligent, mes exercices stimulent et revitalisent l'ensemble de leur cerveau. Dans ma clinique de rééducation cérébrale, un grand nombre de patients pratiquent cette méthode quotidiennement, avec d'excellents résultats.

Il y a trois principes à respecter pour mettre en œuvre la méthode de stimulation par les pouces :

## 1. Adopter une bonne posture

Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit et les bras le long du corps.

Respirez lentement, en continu.

## 2. Prêter attention aux articulations que vous sollicitez

Concentrez-vous sur les mouvements et sur les stimuli qu'ils procurent, comme la sensation engendrée par la flexion du pouce ou par son extension.

Cela stimulera vos cortex moteur et sensoriel, activant ainsi votre cerveau.

## 3. Pratiquer chaque matin et chaque soir

Ces exercices sont plus efficaces le matin au réveil, et le soir après la toilette. **Faites chacune des trois techniques de base, puis enchaînez avec d'autres techniques de stimulation de votre choix**. Ces mouvements peuvent aussi être exécutés au cours de la journée, au bureau, ou entre deux tâches ménagères. L'un des avantages de la méthode de stimulation par les pouces est qu'elle peut être réalisée pendant qu'on lit un livre, ou bien dans les transports.

## À pratiquer chaque jour !
## Exercices de stimulation de base

### 1. Exercice de flexion du pouce

Attelons-nous, dès à présent, au premier exercice ! Il s'agit de plier et d'étirer la première articulation du pouce uniquement. Ce qui importe ici est d'être pleinement conscient des sensations ressenties dans cette articulation. Cette attention stimulera votre cortex sensoriel et accroîtra le débit sanguin dans votre cerveau.

Vous pouvez réaliser cet exercice n'importe où et à tout moment : faites-le matin et soir, et dès que vous aurez une minute.

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, les coudes collés contre vos flancs et les avant-bras tendus vers l'avant. Fermez vos poings, comme pour figurer la pierre dans un jeu de pierre-feuille-ciseaux, mais en faisant ressortir votre pouce bien droit.

2. Sur une expiration, pliez doucement la première articulation de vos pouces, aussi bas que possible.

3. Ensuite, étirez vos pouces en inspirant. Faites cet enchaînement dix fois avec vos deux mains, simultanément.

**Important !**

Centrez votre attention sur les sensations éprouvées dans cette articulation.

### 2. Exercice d'ouverture et de fermeture du pouce

Ce mouvement – à exécuter paumes vers le haut – consiste à toucher la base de l'auriculaire avec le pouce, avant de rouvrir la main, et ainsi de suite. Si vous n'arrivez pas à toucher la base de votre petit doigt, ne

forcez pas : pliez simplement votre pouce aussi loin que vous le pourrez.

Ce qui importe ici, c'est de ressentir les stimuli se propager jusqu'à la base de la paume et autour du poignet. C'est là que se cache la troisième articulation de votre pouce. Prêter attention à la stimulation qui s'opère dans cette zone revitalise le cortex sensoriel.

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, les coudes collés contre vos flancs et les avant-bras tendus vers l'avant. Vos mains sont ouvertes, paumes vers le haut.

2. En expirant lentement, pliez entièrement chaque pouce vers la paume de votre main, de façon à ce que sa pulpe touche la base de votre auriculaire.

3. Tout en inspirant lentement, ramenez vos pouces à leur position initiale. Faites cet enchaînement dix fois avec les deux mains, simultanément.

**Important !**

Lorsque vous pliez et étirez vos pouces, prenez conscience de la stimulation qui s'exerce dans vos poignets, là où se situe la troisième articulation.

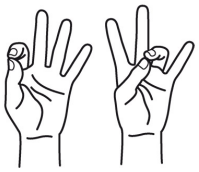
## 3. Exercice du tapotement du pouce

Pour ce mouvement, la pulpe du pouce est successivement mise en contact avec celle de l'index, puis du majeur, de l'annulaire et de l'auriculaire. Exercez les deux mains simultanément, en enchaînant cinq allers-retours, à la vitesse qui vous convient, mais de façon régulière.

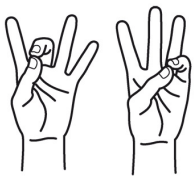
Cet exercice stimulera vos cortex moteur et sensoriel. Par ailleurs, des analyses réalisées avant et après montrent qu'il améliore la circulation

sanguine dans tout le cerveau.

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, les coudes collés contre vos flancs et les avant-bras tendus vers l'avant. Les mains sont ouvertes paumes vers l'avant, les doigts sont écartés.



2. Touchez brièvement la pulpe du pouce avec celle de l'index, puis du majeur, de l'annulaire et de l'auriculaire.



3. Repartez ensuite en sens inverse, en touchant successivement la pulpe du pouce avec l'auriculaire, l'annulaire, le majeur puis l'index. Faites ainsi cinq allers-retours avec les deux mains, simultanément.

**Important !**

Si vous n'arrivez pas à faire cet exercice avec les deux mains en même temps, vous pouvez le faire une main après l'autre.

## Redynamisez votre cerveau ! Exercices de dissociation droite/gauche

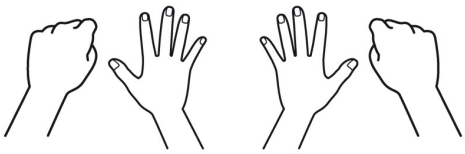
### 1. La pierre et la feuille

Les pages suivantes décrivent des techniques de stimulation exigeant de vos deux mains des mouvements différents. L'exercice est plus difficile, et votre cerveau s'emmêlera sûrement les pinceaux ! Mais en abordant ces défis avec volonté et détermination, vous lui apporterez encore davantage de vitalité.

Cela étant, la technique pierre-feuille expliquée ici est relativement facile. Elle consiste tout simplement à replier une main telle une pierre, et à étendre l'autre telle une feuille (comme vous le feriez lors d'une partie de pierre-feuille-ciseaux). Effectuez vingt séries avec la main droite en feuille et la main gauche en pierre, et inversement. Si vous y arrivez dès le début, vous pouvez ajouter une variante, en

faisant la pierre avec le pouce tantôt à l'intérieur du poing, tantôt à l'extérieur. Cela augmentera la difficulté et stimulera d'autant plus votre cerveau.

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, les coudes collés contre vos flancs et les avant-bras tendus vers l'avant. Vos mains sont ouvertes, paumes vers l'avant.



2. Ouvrez la main droite en feuille en même temps que vous repliez la main gauche en pierre, puis inversez (main droite en pierre et main gauche en feuille). Cela constitue un enchaînement. Faites-le vingt fois au total.

**Important !**

Concentrez-vous sur la différence de mouvement entre vos deux mains – cela perturbera votre cerveau, qui n'en sera que plus vivifié.

## 2. « Un deux, un deux »

Cet exercice de stimulation consiste à faire effectuer un mouvement différent à chaque main, tout en alternant entre la pierre et la feuille. Le niveau de difficulté est un peu plus élevé que pour la technique précédente.

Tout en respirant lentement, sans jamais retenir votre souffle, serrez ou ouvrez la main en rythme, tout en comptant « un, deux », « un, deux ». Cela peut sembler simple, mais vous vous rendrez compte, en le

faisant, qu'il n'est pas évident de faire réaliser des mouvements différents à ses pouces.

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, les coudes collés contre vos flancs et les avant-bras tendus vers l'avant. Vos mains sont ouvertes, paumes vers l'avant.

2. Comptez « un » en fermant les deux mains. Le pouce droit doit être ouvert à l'extérieur du poing, et le gauche se trouver à l'intérieur, sous les doigts repliés.

3. Comptez « deux » en ouvrant les deux mains.

4. Dites de nouveau « un » en refermant les deux mains. Cette fois-ci, le pouce droit se trouve enfermé sous les doigts repliés, tandis que le gauche est tendu à l'extérieur du poing. Vous avez accompli un enchaînement.

5. Faites ainsi dix enchaînements, tout en comptant « un, deux », « un deux ».

**Important !**

Lorsque vous placez le pouce dans votre poing, serrez-le fermement avec l'index et le majeur.

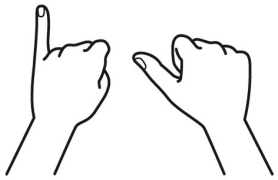
## 3. Technique de l'antenne

Pour cette technique, vous devez étirer tour à tour le pouce et l'auriculaire, tout en serrant le poing : les deux mains refermées, tendez en même temps le pouce droit et l'auriculaire gauche, puis

inversez en étirant simultanément l'auriculaire droit et le pouce gauche.

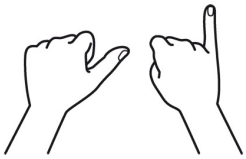
Le niveau de difficulté de cet exercice, qui requiert de chaque main un mouvement distinct, est très élevé. Au début, il est normal de le faire lentement, mais tâchez de bien avoir conscience de vos doigts lorsque vous les bougez. Exécuter des mouvements différents à droite et à gauche tout en coordonnant leur enchaînement augmentera le débit sanguin dans votre cerveau.

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, les coudes collés contre vos flancs et les avant-bras tendus vers l'avant. Vos deux poings sont fermés.



2. Tendez le pouce droit et l'auriculaire gauche.

3. Refermez les deux mains.



4. Faites l'inverse de l'étape 2 : tendez le pouce gauche et l'auriculaire droit. Vous avez accompli un enchaînement.

5. Faites dix enchaînements, à votre rythme.

> **Important !**
>
> Prêtez attention à la façon dont vous tendez vos pouces et vos auriculaires. Étirez-les de la manière la plus nette possible, afin de maximiser la stimulation de votre cortex sensoriel.

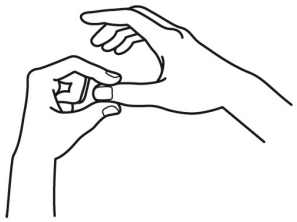
## Faciles et agréables !
## Les exercices de massage

### 1. Massage du pouce en pince

Si les massages – des épaules ou des mollets, par exemple – nous détendent, c'est parce qu'en stimulant les muscles, ils favorisent la circulation du sang dans les veines, ce qui permet ainsi d'apporter à tout l'organisme l'oxygène dont il a besoin, tout en évacuant ses déchets. Du point de vue de la circulation sanguine, l'extrémité des doigts est une zone particulière : les artères et les veines s'y rencontrent en formant des points de connexion appelés anastomoses artérioveineuses.

La technique du pouce en pince recourt au massage pour revitaliser le cerveau grâce aux propriétés de nos doigts. La manipulation des pouces, en plus d'envoyer des stimuli au cortex sensoriel, améliore la circulation du sang dans tout le corps.

Dès que vous avez un peu de temps, pensez à masser, selon la même technique, vos index, majeurs, annulaires et auriculaires. Vous détendrez et réchaufferez ainsi tout votre corps.



Pressez de part et d'autre de l'ongle de votre pouce droit, avec le pouce et l'index de votre main gauche. Exercez vingt pressions, puis

changez de main.

## 2. Pression au centre de la paume

Le centre de la paume est un point d'acupression. Sa stimulation bénéficie au système nerveux autonome, allège la fatigue physique et apaise l'irritabilité due au stress.

N'oubliez pas de prêter attention à votre pouce lorsque vous le pressez contre votre paume. L'acupression au moyen des pouces a de nombreux bienfaits. Solliciter délibérément son doigt pour appuyer au centre de la paume stimule le cortex moteur, tandis que l'agréable pression qu'il induit sollicite le cortex sensitif, ce qui revitalise le cerveau. De plus, cette pression au creux de la main restaure l'équilibre du système nerveux autonome et réduit la fatigue physique, n'hésitez donc pas à le faire chaque jour.

Le point d'acupression se trouve ici !

Le point d'acupression à trouver se situe au centre de votre paume, là où votre majeur et votre annulaire se rencontrent quand vous refermez délicatement votre poing.

Tout en expirant, pressez votre pouce sur ce point durant cinq secondes. Faites ce geste cinq fois, puis changez de main.

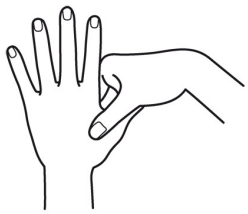
## 3. Massage du « fond de la vallée »

Le « fond de la vallée » est un point d'acupression situé tout près de la jonction des os du pouce et de l'index, vers la base de ce dernier. En travaillant sur ce point avec le pouce, vous dénouerez graduellement cette zone et ressentirez une agréable sensation de chaleur dans la main, signe d'une meilleure circulation sanguine. Cette technique est aussi efficace pour soulager les raideurs dans l'épaule et abaisser la tension artérielle.

Ce point d'acupression est aussi celui qui stimule le plus efficacement le cerveau. Il est prouvé qu'en le sollicitant sur les deux mains, on augmente le débit sanguin dans les deux hémisphères du cerveau.

Enfin, concentrez-vous sur la sensation agréable que vous procure ce massage, cela aura un effet relaxant sur votre cerveau.

Le « fond de la vallée » se trouve ici !



Placez l'extrémité de l'un de vos pouces juste au-dessus de la jonction du pouce et de l'index de l'autre main ; remontez le long de l'os de l'index, jusqu'à sentir un léger creux : vous avez trouvé le « fond de la vallée ».

Massez ce point avec votre pouce, en appuyant et en malaxant la zone durant cinq secondes. Faites cela cinq fois, puis faites de même sur l'autre main.

CHAPITRE 3

# Rajeunir chaque jour son cerveau grâce à la stimulation du quotidien

## Du singe à l'homme, une fois de plus

La méthode présentée dans ce livre repose sur deux piliers :

1. **La stimulation par l'exercice.**
2. **La stimulation par les actions du quotidien.**

Dans le chapitre précédent, nous avons découvert les techniques de stimulation faisant appel aux exercices.

Dans celui-ci, je vais vous présenter la « stimulation du quotidien ».

**Nous percevons des sensations au bout de nos doigts lorsque nous touchons, saisissons, serrons ou effleurons quelque chose. Centrer notre attention sur elles stimule le lobe frontal – qui est le siège de notre motivation – et rajeunit le cerveau.**

Quand vous commencerez à voir différemment ces gestes que vous accomplissez habituellement sans y penser, votre cerveau changera.

Faites de chaque jour une occasion d'inventer et de découvrir. Pour cela, nul besoin de recourir à des changements particuliers ; votre quotidien regorge de stimulations.

J'ai déjà expliqué que l'évolution du cerveau humain était liée à l'utilisation de nos pouces, pour saisir et tenir des objets.

Au départ, nos ancêtres n'attrapaient les objets qu'avec leurs paumes. Puis ils se sont mis à utiliser leurs pouces et à employer de plus en plus d'outils, si bien que leur cerveau s'est développé à un rythme soutenu.

Solliciter nos pouces au quotidien s'apparente à **revivre ce processus d'évolution du singe à l'homme.**

Quand vous vous servez d'un outil, comment bougent vos pouces, et quelles sensations percevez-vous ? Examinons ensemble la relation entre l'outil, les pouces et le cerveau.

## Singes modernes

Quand nous considérons notre vie actuelle, et notamment les gestes et outils auxquels nous avons recours, nous nous rendons compte que la « primatisation » de notre quotidien (l'utilisation de moins en moins fréquente de nos pouces), mentionnée dans le chapitre 1, est une réalité (elle l'est pour moi, en tout cas).

Prenons, par exemple, **les appels téléphoniques**.

Quand j'étais enfant, je devais décrocher le combiné téléphonique noir situé à l'entrée de la maison, et faire tourner le cadran pour composer un numéro.

Il fallait mémoriser les numéros, ou les écrire dans un annuaire. Tout le monde en connaissait plusieurs par cœur, dont le sien et celui de ses proches.

Qu'en est-il aujourd'hui ?

En raison de la nature de mon travail, je possède un fax. Toutefois, la quasi-totalité des appels que j'émets ou reçois passe par mon téléphone portable. Je ne tourne plus de cadran téléphonique avec mes doigts et, depuis que j'ai un smartphone, je ne presse même plus de boutons.

Les seuls numéros que je connais de mémoire sont ceux de mon domicile et de ma clinique ; quand je veux passer un appel, je n'ai qu'à sélectionner le nom du contact sur mon écran.

Bien que j'utilise encore mes pouces, le temps que je passe à manipuler des outils et à réfléchir à l'exécution d'une action s'est considérablement réduit.

Passons maintenant dans ma **cuisine** : j'ai aujourd'hui un lave-vaisselle, qui me dispense de laver et d'essuyer à la main mes plats et mes couverts.

Entre une personne qui lave son riz avant de le cuire, fait son bouillon maison, pare sa viande, coupe les légumes et cuisine ces ingrédients, et une autre qui achète ses plats sous vide avant de les passer au micro-ondes, laquelle stimule le plus son cerveau ? La réponse me semble évidente.

Il en va de même pour le **ménage** : maintenant que tout le monde, ou presque, a un aspirateur, peu de personnes se servent encore d'un balai et d'une pelle. Les robots domestiques, que l'on actionne d'un simple clic et qui se rechargent automatiquement, sont de plus en plus courants.

Dans les épiceries et les supermarchés, même les personnes âgées se servent désormais de **cartes de paiement sans contact**.

Ouvrir son porte-monnaie et y fouiller pour trouver les bonnes pièces afin de faire l'appoint est un excellent stimulus pour le cerveau, mais le paiement par carte est plus pratique et se généralise, inévitablement.

Malheureusement, **ces commodités ne nous apportent aucun nouveau stimulus sensoriel. En réduisant les occasions de nous servir de nos doigts, elles limitent la stimulation de notre cerveau et entraînent le déclin de nos fonctions cognitives.**

**Sans que nous nous en rendions compte, les outils qui sollicitent nos pouces et nos mains disparaissent peu à peu de nos vies**. En accédant au confort, nous privons notre cerveau d'occasions de s'exercer. Et, à moins que nous ne prenions conscience de cette situation pour la rectifier, celle-ci se dégradera.

Cela ne signifie pas pour autant que vous devriez adopter un mode de vie pénible et contraignant ! Je vais à présent vous présenter « **cinq techniques de stimulation** » qui vous permettront d'activer aisément vos pouces pour revitaliser votre cerveau au quotidien.

## Technique de stimulation ordinaire : ① soyez à l'écoute du toucher, ici et maintenant !

Avez-vous déjà eu l'une des impressions suivantes en découvrant un objet ?

- L'objet vous est agréable au toucher sans que vous puissiez dire pourquoi.
- En le prenant en main, vous avez l'impression de l'avoir utilisé toute votre vie.
- Tout le monde vous dit que cet objet est parfait, mais ce n'est pas ce que vous ressentez.
- Vous n'aimez pas la sensation qu'il produit dans vos mains, même si vous voyez bien qu'il est très utile.

Vous achetez, par exemple, **un club de golf. En le prenant en main, il se peut que vous sentiez immédiatement qu'il donnera à la balle une trajectoire parfaite, ou, au contraire, que vous détestiez son contact, sans raison.** On a parfois de bonnes ou de mauvaises impressions, quel que soit l'objet que l'on tient.

Cela peut être une tasse dont vous aimez ou exécrez particulièrement le toucher ; des gants extrêmement inconfortables ou, au contraire, si agréables que vous en voudriez une seconde paire ; un stylo-plume qui fait de l'écriture un plaisir ou, à l'inverse, une corvée…

La plupart du temps, on sent dès le premier contact avec l'objet, dès la première utilisation, s'il nous plaît ou non.

La question est alors la suivante : comment le cerveau détermine-t-il ce qui nous procure de bonnes ou de mauvaises sensations ?

## Pourquoi ce club de golf ne me plaît-il pas ?

La réponse réside dans les **souvenirs stockés dans notre cerveau**.

Nous ne gardons pas en mémoire que les bons moments passés. Dans votre vie, vous avez touché de nombreux objets et matériaux, en enregistrant, au passage, dans votre mémoire, ceux qui étaient agréables ou non au toucher.

Ainsi, lorsque vous empoignez un nouveau club de golf, votre cerveau compare ce que vous ressentez avec des sensations passées, et

détermine instantanément s'il vous est agréable au toucher ou non.

**Il est très important de respecter ce verdict spontané : il joue un rôle crucial dans la prévention du vieillissement cérébral.**

Quelle que soit votre première impression, les vendeurs de la boutique de golf vous bombarderont d'informations du type : « ce modèle est utilisé par les professionnels internationaux », « il est plus léger grâce à ses matériaux ultramodernes », « c'est notre club le plus vendu », ou encore « vous faites une affaire »…

Résultat : votre jugement sera altéré.

Le club de golf ne vous a pas fait bonne impression quand vous l'avez empoigné, mais si c'est le plus vendu ou celui que les champions utilisent, alors… Ainsi influencé, vous l'achetez. Mais lorsque vous vous en servez enfin, vous vous rendez compte qu'il ne vous convient pas.

Cela ne concerne pas seulement les équipements de sport, mais tous les objets que nous manipulons. En laissant notre jugement être influencé de la sorte, nous émoussons notre sensibilité.

**L'impression, positive ou négative, que vous éprouvez en touchant quelque chose avec vos mains est le meilleur conseil qui soit !** Respecter cette intuition vous permettra de sélectionner les objets qui vous conviennent, tout en revitalisant votre cerveau.

## Technique de stimulation ordinaire : ② commentez chaque geste comme un match !

Je recommande de **décrire, avec des mots, les gestes que l'on fait habituellement de façon inconsciente**. Concentrez-vous sur les mouvements de vos pouces, en les commentant à mesure que vous les effectuez.

Par exemple, quand vous buvez de l'eau au goulot d'une bouteille, à quel endroit la saisissez-vous pour la porter à votre bouche ? Comment la tenez-vous ? Même si vous parvenez à vous en souvenir, vous aurez du mal à vous souvenir de chaque geste en détail.

Saisir ou empoigner un objet est une action si courante que nous ne prêtons plus attention aux mouvements qu'effectuent nos mains.

Or, reprendre conscience de ces gestes, les redécouvrir et les ressentir constitue un bon exercice de rajeunissement pour le cerveau.

Quand vous prenez une bouteille pour boire, quels sont les mouvements effectués par votre pouce ? Essayez de les décrire.

**Verbaliser ses gestes accroît le nombre d'informations reçues et émises par le cerveau, qui est ainsi davantage stimulé.**

Mettons cela en pratique ensemble !

À quel niveau saisiriez-vous cette bouteille d'eau posée sur la table ? Commentons, à voix haute et en temps réel, chacun des gestes que vous faites :

*Je saisis la partie centrale de la bouteille, là où elle se creuse légèrement, avec le pouce, l'index et le majeur de la main gauche. Je la soulève. Il y a un faible espace entre ma paume et le plastique. Je me rends compte que je tiens la bouteille non pas avec la paume de ma main, mais avec mes doigts.*

À présent, retirons le bouchon de la bouteille que nous venons de soulever :

*Tout en tenant la bouteille avec le pouce, l'index et le majeur de la main gauche, je saisis son bouchon avec le pouce et l'index de la main droite. Je tourne le poignet droit en appuyant légèrement avec le pouce, et dévisse le bouchon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Après environ cinq tours, le bouchon s'enlève.*

Enfin, portons la bouteille à notre bouche et buvons :

*Je tiens la bouteille avec le pouce, l'index et le majeur de la main gauche, je l'approche de ma bouche en l'inclinant. Mon pouce soutient le poids de la bouteille et ajuste la pression qu'il exerce dessus pour équilibrer son centre de gravité. Puis, alors que j'incline mon poignet, mon pouce part légèrement en arrière. La bouteille se penche davantage, et l'eau qu'elle contient s'écoule dans ma bouche.*

Après avoir bu une gorgée d'eau, nous éloignons la bouteille de notre bouche, revissons le bouchon avec le pouce, l'index et le majeur de la main droite, et la reposons sur la table.

## La verbalisation : une série de découvertes inattendues

Alors, qu'en avez-vous pensé ? Voici une action que nous accomplissons normalement sans y réfléchir, mais avez-vous remarqué qu'en vous concentrant sur les mouvements de vos pouces et en les décrivant à voix haute, vous en avez eu une perception légèrement différente de d'habitude ?

Tout d'abord, **vous avez compris que les pouces étaient impliqués dans toute une série d'actions**. Si vous ne pouviez plus les bouger, vous auriez bien du mal à ouvrir une bouteille d'eau.

Vous vous êtes aussi rendu compte que votre prise sur la bouteille, dont vous pensiez certainement qu'elle dépendait de la paume de vos mains, était en fait maintenue grâce à la pression exercée, et constamment ajustée, par le bout de vos doigts.

Cette série de découvertes, cette prise de conscience des petits gestes, du froid de la bouteille et de la façon dont elle pèse dans votre main, parmi tant d'autres sensations, **stimule fortement les aires motrices et sensorielles de votre cerveau, et favorise un meilleur débit sanguin**.

De plus, décrire à voix haute les mouvements qui accompagnent votre désir de boire à mesure que vous les exécutez stimule grandement le lobe frontal. Ressentir, découvrir et se concentrer sur ses gestes n'a que des effets bénéfiques sur le cerveau.

Outre cet exemple, nos pouces nous servent à exécuter un nombre incalculable d'actions. En voici quelques-unes :

- **Saisir** : une rampe, le bras de quelqu'un.
- **Tenir** : le volant de la voiture, la main d'un enfant.
- **Porter** : un sac, un plat à deux mains.
- **Tourner** : une poignée, une clef dans la serrure.
- **Ouvrir** : le robinet, le gaz sur la cuisinière.
- **Palper** : le ventre d'un chat, le tissu d'un vêtement.
- **Feuilleter** : un livre, une éphéméride.
- **Appuyer** : sur le bouton d'une télécommande, sur un point d'acupression.

- **Maintenir** : un chapeau sur ses cheveux, une feuille de papier pour qu'elle ne s'envole pas.
- **Fermer** : un bouton, une épingle à nourrice.
- **Plier** : des vêtements, une feuille.
- **Attacher** : une corde, des cheveux.
- **Nouer** : une ficelle autour d'un ballot de vieux journaux, une serviette.
- **Rompre** : une branche d'arbre, une barre de chocolat.
- **Pincer** : une corde de guitare, des joues.

Ajoutez à cette liste tous les autres gestes auxquels vous pourrez penser.

Comme dans l'exemple de la bouteille d'eau, essayez de décrire tout haut ce que vous faites, et concentrez-vous sur les mouvements de vos pouces. Tâchez de déceler chacune de leurs actions – par exemple, lorsque vous ouvrez le robinet –, et énoncez-les à voix haute. Nommez les sensations perçues à l'extrémité de vos doigts quand vous prenez une pincée de sel. Détaillez toutes les opérations de pliage nécessaires pour créer une grue en origami.

Lorsque vous décrivez vos gestes verbalement, vos découvertes et vos sensations se font plus vives.

Les gens vous trouveront peut-être bizarre, voire ridicule, mais en prenant la peine de vivre pleinement ces expériences, **vous stimulerez et revitaliserez votre cerveau**.

## Technique de stimulation ordinaire : ③ les yeux fermés !

Dès que vous touchez quelque chose du bout des doigts, votre cerveau est stimulé. Je vais maintenant vous présenter une technique qui maximise cette stimulation, afin de revitaliser votre cerveau.

Il suffit de toucher les objets en gardant les yeux fermés. Les récepteurs sensoriels situés au bout des doigts sont extrêmement sensibles et peuvent percevoir les variations de texture les plus faibles. **Quand vous fermez les yeux, ces récepteurs sont encore plus sensibles.**

Prenez, par exemple, des billets de banque que vous utilisez quand vous faites vos courses. Touchez-les les yeux fermés.

Au Japon, par exemple, le billet de 1 000 yens, celui de 5 000 et celui de 10 000 ont tous la même épaisseur. Le billet de 10 000 yens est le plus grand, devant celui de 5 000 et celui de 1 000.

Ce qui est étonnant, c'est ce qu'il se passe sous nos doigts.

Certaines parties sont en relief, d'autres lisses, et chaque billet arbore un hologramme encore différent au toucher. Palper ces bouts de papier les yeux fermés est une expérience fascinante.

Cela met en évidence les prouesses de l'imprimerie fiduciaire, et l'on s'aperçoit que l'on n'a jamais vraiment prêté attention aux détails subtils de ces billets que l'on utilise tous les jours. Cette prise de conscience est un stimulus pour le cerveau.

Ce type de découvertes ne se limite pas aux billets de banque. Vous pouvez toucher une multitude d'objets les yeux fermés, pour en explorer la matière et le relief.

Allez-y, faites-en l'expérience par vous-même : touchez et ressentez.

## Méthode de stimulation ordinaire : ④ prêtez attention à la conception des objets !

En prêtant attention à vos gestes quotidiens, vous ferez de nombreuses découvertes.

Prenez, par exemple, la bouteille d'eau mentionnée plus tôt.

Selon les marques, ce n'est pas la même, mais **les bords du bouchon ont toujours des rainures, pour empêcher les doigts de glisser lorsqu'ils appliquent de la force dessus afin de le dévisser**.

Le plastique des bouteilles d'**eau minérale** est très fin et souple, peut-être pour que le consommateur perçoive l'eau contenue à l'intérieur, pour qu'il puisse la faire jaillir en pressant la bouteille du bout des doigts, ou encore afin que les joggers puissent se réhydrater d'une seule main durant leur course.

En revanche, les bouteilles de boissons gazeuses sont faites dans un plastique plus épais et robuste au toucher. S'il était plus souple, on risquerait de créer un geyser de soda en saisissant la bouteille.

Ainsi, tant que vous resterez ouvert aux découvertes et aux sensations multiples qu'occasionnent les gestes les plus ordinaires, vous ne cesserez d'être surpris, et pas seulement par les contenants en plastique ! Il existe toutes sortes d'objets conçus pour épouser la forme de nos mains, en fonction de leur utilité et de leur usage.

**Prêter attention à la forme, au poids et à la texture d'un objet stimule d'emblée le cortex sensoriel**. En prenant conscience des gestes que, jusqu'ici, vous accomplissiez inconsciemment, vous pouvez aussi recevoir des stimuli bénéfiques de ces objets.

Chez vous, vous avez sûrement des tas d'objets divers.

Quelle est leur texture ? La partie de leur surface entrant en contact avec le pouce est-elle réduite, vaste, rigide, souple, glissante ou rugueuse ? En voyant simplement les choses sous cet angle, vous vous ouvrirez à un nombre incroyable de découvertes et de sensations – et à autant d'occasions de revitaliser votre cerveau.

## Quelle différence entre une spatule lisse et une spatule ajourée ?

Si vous étudiez vos ustensiles de cuisine, vous remarquerez que leurs **manches** sont de différentes sortes. Certains sont ronds, d'autres plats, et d'autres encore en forme de triangle inversé. Habituellement, on se contente d'empoigner ces ustensiles sans vraiment y penser, mais si leurs manches ont telle ou telle forme, c'est parce qu'ils sont conçus en fonction de la façon dont on est censé les saisir.

Ainsi, **le manche de la spatule lisse que j'utilise** pour cuisiner est **rond** ; sûrement parce que les spatules ont de nombreux usages, et qu'il faut pouvoir les tenir avec plus ou moins de force ; par exemple, avec toute la paume de la main ou seulement le pouce, l'index et le majeur.

**Un manche rond peut être saisi ou tenu de différentes manières.** C'est pourquoi c'est la forme privilégiée pour les spatules.

En revanche, les **spatules ajourées ont un manche aplati**, tout comme les cuillères à riz ou les couverts à salade. Un manche plat garantit une certaine stabilité lors de l'utilisation des ustensiles, et permet de savoir, même les yeux fermés, dans quel sens les prendre.

La différence entre une spatule lisse et une spatule ajourée réside donc dans l'usage que l'on en fait, polyvalent ou non, et dans la présence, ou non, d'une surface d'utilisation spécifique. **Le manche de la spatule ajourée et celui de la cuillère à riz doivent offrir une prise stable, puisque ces ustensiles sont destinés à porter des aliments**.

Dans le cas d'objets davantage spécialisés, le manche est encore plus particulier. Prenons l'exemple de la **cuillère à spaghettis**, utilisée pour servir ces longues pâtes.

La personne qui en saisit le manche doit être en mesure de déterminer, même sans confirmation visuelle, de quel côté se trouvent les dents qui démêleront les spaghettis. **Souvent, le manche porte de petits repères en relief indiquant où placer le pouce, et il a la forme d'un triangle inversé, afin que l'on sente immédiatement de quel côté se trouve le dessus**.

Ce design facilite également l'ajustement de la force exercée par le pouce, l'index et le majeur. Normalement, lorsque l'on se sert d'un tel objet, on ne se dit pas : « Waouh ! Qu'est-ce qu'il est simple à utiliser ! » Pourtant, imaginez que le manche d'un ustensile destiné à un usage spécifique, comme la cuillère à spaghettis, soit parfaitement rond. Cela ne serait-il pas déroutant et frustrant ?

**Manches d'ustensiles**

Par ailleurs, **certains marteaux ont un manche rond, tandis que d'autres ont de légères courbes épousant la paume de la main et limitant les manières de le tenir.** Si deux outils destinés au même usage sont conçus de façons si différentes, c'est pour s'adapter au niveau d'expertise de leur utilisateur.

Un marteau au manche rond est destiné aux professionnels et bricoleurs expérimentés. Ces derniers tiendront leur outil près de la tête pour planter sans force un clou dans le mur, avant de l'empoigner plus bas afin d'utiliser la force centrifuge pour bien l'enfoncer. En permettant au professionnel de modifier aisément la hauteur de sa prise, le manche rond répond mieux à son besoin de liberté de manipulation.

À l'inverse, les marteaux, dont le manche contraint la main à une certaine prise, sont destinés aux bricoleurs du dimanche. Leur forme incite le pouce à se placer « correctement », afin d'appliquer facilement la force nécessaire pour enfoncer des clous (la principale fonction du marteau). Ce type de marteau est conçu pour être simple d'utilisation.

## Communiquer avec ses outils pour un esprit vif

On conseille généralement aux personnes souhaitant se prémunir du déclin cognitif de communiquer avec du monde. Il est vrai qu'échanger avec ses amis et interagir avec sa famille sont des moyens de lutte efficaces.

Toutefois, il existe de nombreux individus au tempérament peu loquace et réservé par nature, qui, en vieillissant, restent alertes et lucides. En interrogeant de telles personnes sur leur mode de vie, j'ai découvert qu'elles menaient toutes une **vie bien ordonnée**.

Elles utilisent les outils qu'elles apprécient, ne sautent jamais un repas, rangent tout consciencieusement à sa place et se servent de leurs mains. Ainsi, leur cerveau est stimulé par leurs pouces et la paume de leurs mains, dont elles se servent pour toucher des objets du quotidien.

Ces individus se protègent du déclin cognitif en communiquant avec leurs outils.

## Technique de stimulation ordinaire : ⑤ observez comment les autres tiennent leurs outils

Un même outil ne sera pas toujours tenu de la même façon par deux personnes. Or, observer les autres est une bonne source de stimulation pour le cerveau.

Quand vous vous tenez à la barre du métro ou aux poignées fixées au plafond du bus, comment placez-vous vos doigts ? Qu'en est-il des autres usagers ?

Si vous observez bien, vous verrez qu'il existe toutes sortes de techniques : **certains s'agrippent à pleine main, d'autres n'utilisent que l'index et le majeur, d'autres encore attrapent la sangle située au-dessus, certains glissent la main dans la poignée, ou s'accrochent avec tous leurs doigts à l'exception du pouce**.

En outre, il existe diverses formes de poignées.

Au Japon, la plupart des trains et des rames de métro de Tokyo ont des poignées **triangulaires**, tandis qu'en province, elles sont plus souvent rondes. Quel est le plus commode : le triangle ou l'anneau ?

Le simple fait de réfléchir à ce genre de questions vous rendra plus conscient des gestes que vous effectuez quand vous tenez ou agrippez quelque chose. Essayer de définir quelle forme de poignée et quelle technique vous conviennent le mieux stimulera encore davantage votre cerveau.

En interrogeant les gens autour de moi, j'ai découvert des réflexions que je ne soupçonnais pas.

Certains, ne voulant pas poser la main au même endroit que l'usager précédent, préfèrent nettement les poignées circulaires, qu'ils font **tourner dans leur sangle afin d'en saisir une autre partie**. Cela illustre bien que nous pensons et ressentons tous de façon personnelle.

De plus, il existe de plus en plus de trains dont les poignées sont suspendues à des hauteurs différentes : plus haut près des portes et plus bas près des sièges. Dans certaines rames, les poignées situées devant les places prioritaires sont disposées à des hauteurs variées, certainement pour que chacun puisse choisir celle qui lui convient le

mieux, en fonction de sa taille. Naturellement, la façon dont une personne touche, saisit et agrippe la poignée dépend de la hauteur à laquelle elle parvient à lever sa main.

« Comment ce wagon est-il équipé ? Comment ce train est-il conçu ? Comment les autres voyageurs se tiennent-ils aux poignées ? »

En passant votre trajet à enquêter de la sorte, vous êtes sûr de faire des découvertes !

En conclusion de ce chapitre, je le répète : **le pouce incarne notre motivation**. Il y a une volonté et une finalité dans toutes les actions qui mobilisent ce doigt. Alors, pensez à solliciter les vôtres de façon consciente au quotidien, afin de stimuler vos sens.

Votre cerveau en sera immédiatement rajeuni.

CHAPITRE 4

# Onze habitudes à abandonner pour un cerveau en bonne santé

## Trois habitudes à adopter pour rajeunir son cerveau

À partir de 65 ans, deux personnes sur sept sont touchées par le déclin cognitif, ou sont à risque de l'être. La méthode de stimulation par les pouces protège efficacement le cerveau de la confusion et le maintient en bonne santé.

La plupart des gens associent le déclin cognitif à la perte de mémoire, mais il y a d'autres éléments à prendre en compte.

On considère souvent que le **vieillissement physiologique commence par le vieillissement émotionnel**. Autrement dit, l'atrophie cérébrale qui survient avec l'âge s'accompagne d'une perte d'intérêt, de sensibilité et de motivation, symptomatique du déclin cognitif. Comme je l'ai déjà expliqué, cela est dû à l'« inactivité ». Les fonctions cérébrales se dégradent à mesure que l'on perd en dynamisme émotionnel.

Afin de prévenir ce déclin, il est crucial d'offrir au cerveau de nouveaux stimuli. **L'excitation qui mobilise l'esprit, la motivation et la curiosité qui nous poussent à essayer de nouvelles choses… Ces émotions maintiennent notre cerveau en bonne santé**.

Les dernières études scientifiques sur le sujet montrent qu'adopter des habitudes déjouant la perte d'intérêt, de sensibilité et de motivation – considérée jusqu'à présent comme découlant de troubles d'ordre

psychologique – contribue à prévenir les troubles cognitifs, parmi lesquels la perte de mémoire.

Or, dans ce domaine, une région du cerveau joue un rôle particulièrement important : **l'amygdale**. Située à l'extrémité de l'hippocampe, elle gère nos émotions et notre mémoire émotionnelle ; son rôle est de déterminer ce qu'on trouve agréable ou désagréable, ce qu'on aime ou déteste, et de contrôler notre attention, nos émotions et notre motivation.

Cela signifie qu'en offrant en permanence de nouveaux stimuli à votre amygdale, vous rendrez sa jeunesse à votre cerveau.

Dans ce chapitre, je vous expliquerai comment adopter un tel mode de vie, en listant **onze habitudes à abandonner pour un cerveau en bonne santé**. Mais d'abord, je dois vous présenter trois points essentiels à prendre en compte pour mieux comprendre ces habitudes :

1. **Faites de nouvelles choses et investissez-vous activement.**
2. **Entraînez votre logique et formulez vos raisonnements dans votre tête.**
3. **Réduisez votre stress et améliorez l'équilibre de votre système autonome.**

En bref, **soyez volontaire, pensez par vous-même et ne vous énervez pas**. Rajeunissez votre cerveau en instillant de la motivation et de la stimulation dans votre quotidien !

## 1. Ne restez pas toute la journée en pyjama !

Traîner toute la journée en pyjama est un petit plaisir à s'accorder de temps en temps.

Une grasse matinée suivie d'un petit-déjeuner tardif… vous lisez le journal, regardez la télévision et vous reposez. Si aucun devoir particulier ne vous appelle, paresser un dimanche entier en pyjama ou en survêtement est bien tentant !

Or, ce qui rend une telle journée de délassement plaisante, c'est qu'elle contraste avec une semaine de travail. C'est précisément parce qu'on se démène du lundi au vendredi que la perspective d'un week-end d'oisiveté sur son canapé est si enthousiasmante.

**Si chaque jour est une « journée pyjama », la situation est préoccupante. Cela signifie que votre cerveau est bien engagé sur la voie du vieillissement.** Que l'on soit à la retraite ou bien homme ou femme au foyer, moins on a d'occasions de sortir de chez soi pour rejoindre un environnement formel, plus il est important de faire un effort pour s'habiller.

**L'indifférence vis-à-vis de sa propre apparence** est un signe de sénilité.

On se dit que ce n'est « pas grave », quand on se réveille tout ébouriffé ou la barbe hirsute ; « la flemme ! » quand l'occasion nécessiterait que l'on se maquille ; « n'importe quoi fera l'affaire », quand il faut s'habiller ; ou « peu importe », quand on imagine le regard des autres. On se regarde de moins en moins dans le miroir, et quand on voit nos enfants après une longue période de séparation, ils n'en reviennent pas de notre apparence.

À mesure que la situation empire, on glisse peu à peu sur le terrain du déclin cognitif, dont l'un des premiers signes peut être l'**apraxie de l'habillage**.

Les personnes atteintes de ce trouble ont des difficultés à se vêtir : elles ne parviennent plus à enfiler les manches d'une chemise, tentent de mettre les bras dans les jambes de leur pantalon, ou veulent mettre un second pantalon sur celui qu'elles portent déjà…

Naturellement, quand l'état d'une personne se dégrade au point d'évoluer en **apraxie de l'habillage**, ses proches s'en rendent compte. Mais, si l'on s'est habitué à vivre en pyjama sans jamais se raser, ni se coiffer, ni se maquiller, cette apparence devient la norme, et l'on ne voit pas s'installer cette indifférence vis-à-vis de sa propre apparence, laquelle marque le début de la sénilité.

**Afin de conserver un cerveau jeune, prenez l'habitude de vous habiller dès le réveil.** Une fois sorti du lit, plus de pyjama ! **Le soir, avant de vous coucher, choisissez ce que vous porterez le lendemain, en fonction de la météo et de vos projets de sortie, et placez votre tenue près de votre lit.**

« Fera-t-il chaud ou froid ? Va-t-il pleuvoir ? Quel type de personnes vais-je rencontrer ? Une tenue décontractée convient-elle, ou faut-il être élégant ? » **Imaginer et visualiser sa journée fait travailler le**

**lobe frontal, ce qui maintient le cerveau en forme.** Résumons ensemble :

**À faire : préparer ses vêtements pour le lendemain et s'habiller dès le réveil…** En visualisant votre tenue et en vous enthousiasmant à l'idée de la porter, vous ferez travailler votre lobe frontal. En plus, cela améliorera votre perception spatiale. Enfin, quand vous vous habillerez, votre enthousiasme croîtra.

**À bannir : passer la journée en pyjama…** Votre capacité d'autodiscipline, votre moral et vos facultés d'organisation se dégraderont. L'activité de votre lobe frontal déclinera également.

Même si vous prévoyez de passer la journée chez vous, essayez de prendre du plaisir à vous habiller et à vous apprêter, en apportant, par exemple, quelques modifications à votre tenue d'intérieur habituelle. Vous introduirez un peu de folie dans votre week-end pantouflard, ce qui stimulera votre cerveau.

### 2. Ne prenez pas de photos souvenirs !

Avec l'émergence des téléphones portables, et surtout des smartphones, prendre des photos est devenu un acte quotidien.

Même mes patients les plus âgés utilisent des réseaux sociaux tels Twitter et Facebook, et photographient régulièrement les fleurs tout juste épanouies, leurs repas ou un arc-en-ciel aperçu au loin, avant de me les montrer en consultation.

Toutefois, prendre des clichés n'est pas tout à fait anodin, et il faut se méfier de cette habitude.

À peine arrivé sur un site touristique ou sur son lieu de vacances, « clic ! » Chaque fois qu'on s'arrête devant un monument, « clic ! » Dès qu'on aperçoit une célébrité, « clic ! » Ce genre de réflexe finit par affaiblir notre cerveau.

**En effet, les souvenirs qui n'impliquent pas d'émotions sont faciles à oublier et ne stimulent pas assez notre cerveau. À l'inverse, les souvenirs associés à de fortes émotions, comme la joie (« je suis tellement heureux ! ») ou l'admiration (« c'est si beau ! ») sont difficiles à oublier, stimulent et rajeunissent le cerveau.**

## Exercez votre « mémoire émotionnelle » !

Le cerveau humain enregistre, de façon sélective, la mémoire à court terme dans l'hippocampe, et la mémoire à long terme dans le cortex cérébral. Si, en vieillissant, de nombreuses personnes tendent à oublier les événements récents tout en se souvenant très bien de leur jeunesse, c'est parce que le fonctionnement de leur hippocampe se dégrade.

Les souvenirs formés avec l'hippocampe sont appelés **« souvenirs simples »**. Ce sont, par exemple, ceux formés durant une nuit passée à réviser pour un examen, ou ceux des informations passant en boucle à la télévision. En général, les faits mémorisés sous la pression, ou entendus sans qu'ils aient provoqué une impression particulière, s'oublient facilement, mais ils s'effacent encore plus rapidement lorsque l'hippocampe décline.

En revanche, les souvenirs qui s'accompagnent de vives émotions, dits **« souvenirs émotionnels »**, ont tendance à rester gravés dans notre mémoire, même avec l'âge.

Je suis certain qu'il y a des événements de votre passé dont vous vous souvenez parfaitement : avoir été coincé à la gare ou à l'aéroport en raison de graves perturbations, la vue d'un paysage sublime après un terrible orage, etc.

Cela est possible grâce à l'**amygdale**, un noyau situé à la pointe de l'hippocampe.

L'amygdale gère notre complexité émotive. Les faits impliquant des émotions (plaisir/agacement, joie/tristesse, etc.) sont enregistrés par l'amygdale en tant que souvenirs émotionnels, et s'ancrent dans le cerveau plus durablement que les souvenirs simples.

**De nombreux spécialistes ayant étudié ces fonctions liées à la mémoire sont convaincus que l'amygdale joue un rôle clef dans le rajeunissement du cerveau et la prévention des troubles cognitifs.**

Dans la vie de tous les jours, les situations qui nous donnent envie de prendre des photos sont autant d'occasions de ressentir des émotions positives, comme celles qui nous feraient dire « waouh, j'adore ! » ou « que c'est bon ! ».

Ainsi, avant de dégainer votre appareil, **laissez d'abord vos cinq sens être stimulés**. Si vous êtes sur la plage, prenez le temps d'écouter les vagues, d'admirer le soleil couchant et de discuter avec vos amis…

Ensuite seulement, prenez vos photos. En procédant de la sorte, vous vous créerez un souvenir empreint d'émotions.

Ce que vous faites avant de prendre votre cliché stimule l'amygdale – qui, tout comme l'hippocampe, décline avec l'âge – et contribue à rajeunir votre cerveau. Alors, prenez le temps de vivre l'instant avant de l'immortaliser.

## 3. Ne retirez pas de liquide au guichet de la banque !

Ces dernières années, les guichets des gares, des salles de spectacles et d'autres lieux se sont très largement automatisés. Les employés en chair et en os se font peu à peu remplacer par des écrans tactiles, et un nombre non négligeable d'usagers ont certainement du mal à les utiliser, ne serait-ce que pour acheter un billet de train.

Il en va de même pour les smartphones et les tablettes : une fois que l'on sait s'en servir, ces appareils sont très commodes, mais apprendre à les apprivoiser peut être un véritable défi. Je comprends tout à fait que certaines personnes n'essayent même pas, pensant que ce sera trop compliqué.

Pourtant, apprendre à utiliser de nouveaux équipements a des effets très bénéfiques sur le cerveau. **En essayant de maîtriser un nouvel appareil, ou une méthode qui vous est inconnue, vous le stimulez et luttez contre son vieillissement**. En outre, la motivation et l'élan intellectuel qui accompagnent cette entreprise sollicitent l'amygdale, cette partie du cerveau évoquée dans la section précédente.

La troisième habitude à abandonner est le retrait d'espèces au guichet de votre banque. Comme dans les gares, les guichetiers cèdent de plus en plus leur place à des machines.

Par le passé, les dépôts et retraits d'argent se faisaient auprès d'un employé. Aujourd'hui, on effectue ces opérations au distributeur automatique. Rares sont les gens qui font encore la queue pour qu'une personne physique s'occupe d'eux, et si l'on y regarde de plus près, la grande majorité de ces personnes sont âgées. L'explication est simple : il est plus facile de continuer à s'adresser à son guichetier que d'essayer de se servir d'une machine qu'on ne maîtrise pas.

Et si cette habitude nuisait peu à peu à notre cerveau ?

## Comment les distributeurs de billets profitent-ils au cerveau ?

Je pose souvent cette question aux patients qui viennent me consulter parce qu'ils soupçonnent les premiers signes d'un déclin cognitif : **« Comment retirez-vous vos billets ? »**

Si l'on me répond « au distributeur automatique », je suis rassuré : quand une personne est capable de garder une carte bleue sans la perdre, de mémoriser son code et de se servir du clavier de l'automate, il y a peu de risques qu'elle souffre de troubles cognitifs.

À l'inverse, si l'on me répond « au guichet », c'est un motif d'inquiétude. **Aller au guichet par habitude et attendre que l'employé fasse tout pour nous et nous mette l'argent dans la main est un réflexe dangereux.**

L'un de mes patients m'a même déjà dit : « Je n'ai qu'à appeler, et on m'apporte mes billets. »

Dans la majorité des cas, un individu se rend au guichet de sa banque quand il a perdu sa carte ou oublié son code – deux signes de perte de mémoire.

Ces personnes font appel aux employés parce que la machine les déstabilise et qu'elles ne savent pas s'en servir. Ce genre de comportement favorise immanquablement le déclin cognitif. Quand dépendre des autres devient la norme, l'amygdale n'est plus stimulée, et la motivation chute.

**Il est crucial d'être actif et non passif et dépendant**. À la banque, utilisez autant que possible les distributeurs automatiques, et ne fuyez pas les nouvelles technologies.

### 4. N'accumulez pas les pièces dans votre porte-monnaie !

Les porte-monnaie de mes patients au premier stade de la démence ont un point commun : ils sont pleins à craquer de pièces jaunes.

Le fait est qu'au moment de payer, ces patients tendent systématiquement un billet à la caissière. Bien sûr, il n'y a rien de mal à payer avec des billets. Mais, quand on le fait parce qu'il serait trop

fatigant de calculer pour donner l'appoint, cela peut être un signe de vieillissement du cerveau.

Par exemple, **payer 972 yens avec un billet de 1 000 yens et 72 yens en pièces est signe de motivation, d'une volonté de limiter le nombre de pièces dans son porte-monnaie**.

Or, quand le cerveau vieillit, la motivation décline, et chercher 72 yens en petite monnaie devient une corvée. De plus, chez certains individus, la faculté de calcul se dégrade, ce qui les rend incapables de compter ce qu'ils devraient donner pour se débarrasser de leurs pièces.

La crainte de faire attendre les autres clients peut également dissuader de payer en pièces. Pour éviter ce stress, il est plus simple de se contenter de donner un billet et d'empocher la monnaie, même si cela représente beaucoup de pièces… et qu'on finit par se retrouver avec un porte-monnaie bourré de centimes.

**La gestion de sa monnaie au jour le jour est un exercice cérébral essentiel.**

Faire ses courses quotidiennement offre l'occasion d'exercer son cerveau au calcul mental : on peut observer l'évolution du prix des fruits et légumes, comparer avec d'autres magasins, calculer la TVA, évaluer ses points de fidélité… Il serait dommage de ne pas profiter des bienfaits d'une séance d'emplettes quotidienne.

En revanche, si vous allez toujours au même supermarché, si vous achetez des plats tout prêts, payez avec un billet pour aller plus vite et rangez machinalement la monnaie que l'on vous rend… vous privez votre cerveau de bien des stimulations.

## Combien y a-t-il dans votre porte-monnaie ?

Au Japon, dans les couples de personnes âgées, c'est souvent la femme qui s'occupe des finances, tandis que son mari n'a pas la moindre idée du montant de leurs économies – une situation qui est loin d'être idéale lorsque l'on cherche à prévenir le déclin cognitif.

Que la gestion de l'argent incombe à l'un des deux conjoints peut être un choix et n'a rien de répréhensible en soi, mais **chacun devrait au moins s'intéresser aux dépenses et aux rentrées d'argent courantes.**

« Combien avons-nous dépensé ce mois-ci, et dans quoi ? Quelle somme ai-je dans mon porte-monnaie ? Combien remboursons-nous chaque mois sur notre prêt ? À combien s'élèvent notre patrimoine et nos économies ? »

S'intéresser à sa situation financière stimule le cerveau.

Tâchez au moins de vous tenir à jour sur ces cinq points :

1. **L'emplacement de vos cartes et livrets de banque.**
2. **Le montant de vos économies.**
3. **Le montant de votre salaire ou de votre retraite.**
4. **Le contenu de votre porte-monnaie.**
5. **Vos dépenses mensuelles.**

Avoir un rôle actif dans la gestion de ses finances sollicite les émotions : « Aïe ! Nos économies se sont vraiment tant réduites que ça ? », « On a bien économisé ce mois-ci, je m'en réjouis ! » C'est un sujet important, car prêter attention à sa situation financière motive, et donc stimule le cerveau.

## 5. Ne laissez pas un tas de choses traîner dans votre sac !

« Cela faisait longtemps que je n'avais pas vu ma mère, et quand je lui ai rendu visite, j'ai trouvé sa cuisine et son salon dans un état inimaginable. Ça n'était jamais arrivé avant… »

Dans ma clinique, je reçois souvent des personnes ayant remarqué des changements semblables chez leur mère, qui jusque-là aimait tenir une maison propre et ordonnée. L'incapacité à entretenir son domicile est l'un des premiers symptômes du déclin cognitif, et relève d'un trouble nommé **dysfonctionnement exécutif.**

Ce trouble est causé par la détérioration de l'hippocampe – la région du cerveau qui gère les souvenirs – et l'apparition progressive de pertes de mémoire. La fonction mémorielle est essentielle pour garder un lieu ordonné, et lorsqu'elle décline, il devient de plus en plus courant d'égarer ou d'oublier où l'on a posé tel ou tel objet.

Les personnes atteintes, incapables de se rappeler où est rangé un objet, se mettent à sa recherche, oublient ce qu'elles cherchent et s'arrêtent. À d'autres moments, elles essayent de ranger quelque

chose, comprennent qu'elles ne savent plus où le mettre et abandonnent. Résultat : la pièce est encore plus désordonnée qu'avant.

## Méfiez-vous du « je ne me souviens plus où je l'ai mis »

Même si vos symptômes ne sont pas aussi avancés, il y a deux endroits où il est courant d'égarer ou d'oublier des objets.

Le premier est le **réfrigérateur**. Si le vôtre contient deux ou trois tubes, bouteilles ou pots de mayonnaise, ketchup, moutarde ou crème fraîche déjà ouverts, c'est un premier signal ! Acheter et ouvrir un nouveau pot de mayonnaise alors qu'on en a déjà un d'entamé est l'un de ces petits oublis auxquels il faut être attentif.

L'autre endroit clef est le **sac**. Je vous conseille de fouiller le fond et les poches du vôtre chaque jour. Si vous en ressortez **tout un bric-à-brac que vous aviez complètement oublié** (mémos, coupons de réduction, stylos, lunettes…), cela indique peut-être que vous êtes devenu insensible au désordre.

Ce phénomène concerne surtout les hommes, qui ont tendance à utiliser chaque jour le même sac et y découvrent parfois des objets dont ils avaient oublié l'existence.

Alors que faire pour se prémunir contre ces oublis et rajeunir son cerveau ?

Observons les femmes qui changent de sac selon leur tenue ou le lieu où elles se rendent, et décident de ce qu'elles y rangent en fonction des personnes qu'elles verront ou de ce qu'elles feront.

Organiser le contenu de son sac conduit naturellement à planifier sa journée.

**Quand on se contente de prendre chaque matin le même sac, avec le même contenu, c'est que chaque jour ressemble au précédent. Or, si ce quotidien est toujours le même (autrement dit, s'il manque de stimulations), le cerveau s'affaiblit.** En d'autres termes, laisser tout un tas de choses au fond de son sac, sans y prêter attention, peut être annonciateur d'un déclin fonctionnel du cerveau.

**Organisez le contenu de votre sac en fonction de votre journée, en planifiant vos activités.** Planifier et faire travailler son imagination

apporte de nouveaux stimuli au cerveau. Votre sac est le point de départ de vos activités et une source de motivation.

## 6. Ne tenez pas un journal à court terme !

Un jour, un homme est venu me consulter et m'a raconté ce qui suit.

Une fois à la retraite, il ne s'était abonné à aucun journal, ne regardait pas la télévision, et passait ses journées à travailler à son potager quand il faisait beau temps, ou à lire des livres. Puis un jour, il s'est rendu compte qu'il ne savait plus quelle était la date, et s'inquiétait de devenir sénile s'il continuait à vivre ainsi.

Il est vrai que, lorsque l'on travaille, on perd rarement la notion du temps, à moins d'être débordé au point de faire des nuits blanches.

Dans la vie active, nous savons à tout moment ce que nous devons faire, quel est le jour de la semaine, quels dates, horaires et lieux nous devons garder en mémoire, quels projets doivent être terminés et dans quels délais, quelles personnes nous voyons dans deux jours et où…

Or, une fois à la retraite, cette organisation temporelle s'étiole progressivement, et peut laisser place à la « **désorientation** », un trouble caractéristique de la démence sénile.

L'un des principaux symptômes de la démence est la perte de repères spatiotemporels : la notion des heures, des saisons, du lieu où l'on se trouve… Une personne atteinte pourra, par exemple, demander « On est en quelle année, déjà ? » ou se lèvera de son fauteuil en annonçant « Il faut que je rentre à la maison », alors même qu'elle est chez elle.

**Tenir un journal** aide à prévenir la désorientation en structurant le quotidien.

Cette habitude oblige à être plus sensible au défilement des jours et des dates. Elle implique une série d'actions – se souvenir des événements de la journée, utiliser un stylo, noter des éléments – qui offrent une bonne stimulation au cerveau.

**Certaines personnes utilisent pour cela leur ordinateur ou leur téléphone, mais je vous conseille de vous servir d'un carnet et**

**d'un stylo.** Sur un écran, il est tentant d'utiliser le correcteur orthographique et la prédiction de texte, et vous ne faites que sélectionner parmi les choix que l'appareil vous propose. Quand vous écrivez sans cet outil, vous devez vous souvenir du mot à employer et de son orthographe. Pourquoi priver votre cerveau de cet exercice ?

En outre, **se souvenir des événements du quotidien et les retranscrire avec ses propres mots entraîne un flux d'informations qui aide les souvenirs à s'ancrer dans la mémoire.**

Il ne s'agit toutefois pas de tenir n'importe quel type de journal !

## Tenir un journal sur dix ans aide à rajeunir le cerveau !

Si vous tenez un journal, plutôt que d'avoir un carnet par année, **prévoyez-en un qui vous suivra cinq ou dix ans**.

Avec un carnet tenu sur plusieurs années, lorsque vous décrirez votre journée du 6 décembre, vous pourrez consulter ce que vous aviez écrit à la même date, un ou trois ans plus tôt. Se replonger dans le passé peut mener à de belles découvertes : « Il y a exactement un an, je pensais à cela, et deux ans auparavant, je passais mon temps à faire ceci… »

**La mémoire se développe ainsi à mesure que l'on fait ressurgir des souvenirs. Les émotions suscitées par certaines scènes passées stimulent l'amygdale. Le cerveau est ainsi dynamisé et le déclin cognitif retardé.**

De plus, acheter un carnet pour cinq ou dix ans est une entreprise **ambitieuse** et motivante. Lorsqu'à 65 ans, on s'offre un journal à tenir sur cinq ans, cela donne envie de vivre une seconde moitié de soixantaine bien remplie. Quand on a 90 ans, commencer un journal sur dix ans renouvelle notre motivation à garder la santé jusqu'à notre centième année. Voilà pourquoi il est bien plus efficace de viser le long terme.

### 7. Ne cherchez pas une fin logique à toutes les histoires !

Écoutez les autres et parlez vous-même en puisant, à l'occasion, dans vos souvenirs : la conversation est un excellent exercice pour rajeunir son cerveau car, durant cette interaction, il reçoit et transmet des informations en continu.

Les facultés de communication de certaines femmes sont d'ailleurs impressionnantes. L'autre jour encore, j'assistais à la scène suivante.

Je déjeunais seul au comptoir d'un restaurant quand, à côté de moi, une dame dans la soixantaine s'est mise à discuter gaiement avec sa voisine, une cliente de la même génération.

D'une oreille distraite, je les entendais parler de leur tension artérielle, et échanger des conseils sur les restaurants du quartier.

Sans être absolument captivé par ce qu'elles se racontaient, j'ai fini par remarquer qu'elles passaient d'un sujet à un autre, chacune évoquant ce qui lui tenait à cœur. Leur conversation n'avait aucune réelle structure logique.

Ce qui m'a le plus surpris, c'est qu'il s'agissait apparemment de leur première rencontre. À la fin de leur repas, elles ont sorti leur portable pour échanger leur numéro, et ont quitté le restaurant comme de vieilles amies.

Les lecteurs masculins se demanderont sûrement : **« Où veut-il en venir avec cette étrange anecdote ? »** Ce que je veux vous faire comprendre, c'est qu'en prêtant trop d'importance à la logique, on rate parfois de belles occasions de conversation.

Prenez cet exemple : deux hommes mangent au comptoir d'un restaurant. Avec moi, cela fait trois personnes mangeant l'une à côté de l'autre. Pourtant, il y a fort à parier qu'aucune discussion ne s'engagera : nous finirons notre repas en silence, avant de partir chacun de notre côté.

Cela s'explique par le fait que, **pour la plupart des hommes, un échange doit avoir un but.**

S'ils sont en réunion pour discuter d'une question particulière, ils seront en mesure d'expliquer leurs points de vue respectifs. En revanche, s'il s'agit d'une rencontre impromptue, il leur sera plus difficile de bavarder de manière informelle, tandis que les femmes d'un certain âge sont tout de suite capables de saisir l'instant, et d'échanger librement sur leurs impressions.

**Les hommes n'utilisent qu'une partie de leur cerveau en imposant une logique à leurs échanges, alors que les femmes, en discutant**

**spontanément, selon leur ressenti, sollicitent diverses régions cérébrales.**

Il y a trois leçons à apprendre de ces grandes communicatrices :

1. **Faites preuve d'initiative et parlez aux autres. Il n'y a pas de mal à parler de vous.**
2. **N'ayez pas peur de vous répéter. Si cela vous arrive, racontez (une nouvelle fois) votre histoire avec assurance.**
3. **Ne vous contentez pas d'écouter. Il est important de parler.**

Lorsque l'émotion prend le dessus, et que la conversation est décousue, certains hommes demandent à leur interlocuteur « Mais qu'essaies-tu de me dire ? » ou bien « Peux-tu passer à la conclusion ? »

Et si c'était précisément ce genre de remarques qui faisait vieillir le cerveau ?

**Même une discussion en apparence frivole peut stimuler le cerveau si elle génère des émotions**. Les personnes qui rient ou pleurent au quotidien dans leurs échanges ne sont pas sujettes au déclin cognitif. À l'inverse, celles qui restent calmes, impassibles, et qui exigent que chaque histoire ait une conclusion, privent leur cerveau de stimuli.

## 8. Ne vous immergez pas entièrement dans votre bain !

Préférez-vous les douches ou les bains ?

Si vous désirez simplement vous laver, une douche suffit. Mais si vous voulez protéger votre cerveau du vieillissement, choisissez le bain. En effet, ce dernier a trois grands effets bénéfiques.

1. **La flottabilité :** Dans un bain, la pression s'exerçant sur les muscles et les articulations qui soutiennent le poids du corps est environ divisée par neuf. Ce phénomène a pour effet de réduire la pression ressentie par le cerveau du fait de la tension des muscles. Soulagé et apaisé, il retrouve de meilleures facultés de concentration et de jugement.
2. **La chaleur :** Un bain chaud réchauffe le corps, ce qui améliore la circulation sanguine dans tout l'organisme, élimine les déchets ainsi que les sous-produits de la fatigue physique, et détend le

corps. En outre, la relaxation induite par cette chaleur modérée soulage la fatigue intellectuelle.

3. **La pression de l'eau :** Dans un bain, le corps est soumis à la pression de l'eau. Cette dernière contraint le sang accumulé dans les pieds à remonter, ce qui fait travailler le cœur plus activement et favorise une meilleure circulation sanguine, que l'effet de la chaleur de l'eau stimule d'autant plus.

En outre, en faisant s'élever le diaphragme, la pression de l'eau sur l'abdomen rend la respiration plus aisée. L'oxygène circule donc mieux dans toutes les parties du corps, apaisant ainsi la fatigue physique.

En somme, un bon bain est le meilleur remède pour atténuer la fatigue de la journée.

## Immergez votre corps jusqu'au plexus solaire et souriez

Il y a toutefois une règle à respecter : **ne pas s'immerger jusqu'aux épaules**. Lorsque le corps baigne dans l'eau chaude au-dessus du cœur, la pression de l'eau comprime les vaisseaux sanguins.

Or, si les veines des membres et des organes internes sont comprimées, le sang afflue vers le cœur. Ainsi, malgré l'agréable sensation du bain, le muscle cardiaque est contraint de pomper un plus grand volume de sang.

Au bout d'un moment, le débit sanguin ralentit dans tout votre corps ; le cœur et les poumons doivent alors fournir plus d'efforts. Et ce n'est pas le seul problème ! Lorsque vous sortez du bain, les veines de vos membres et organes internes, soudain libérées de la pression de l'eau, se dilatent. Conséquence : une fois que vous êtes debout, le sang afflue dans vos membres inférieurs, sous l'effet de la gravité. Votre cerveau est donc temporairement moins bien irrigué, et votre vision risque de se troubler quelques instants. Cet étourdissement passager, qui se produit lorsqu'on se lève, est appelé hypotension orthostatique. Surprises, les personnes à qui cela arrive chutent parfois dans leur baignoire ou sur le sol, et il arrive que certaines se fracturent un os.

Évitez donc de vous immerger jusqu'aux épaules. **Je recommande un bain assis, jusqu'au plexus solaire. Maintenez l'eau à une**

**température modérée, entre 38 et 40 °C, et détendez-vous afin de rééquilibrer votre système nerveux autonome.**

Vous pouvez aussi profiter de votre bain pour **exercer les muscles de votre visage. Par exemple en relevant les coins de la bouche, ou en tendant les lèvres vers l'avant**. Pourquoi ? Eh bien, en observant l'*homonculus* présenté page 12, vous remarquerez que les lèvres sont, elles aussi, associées à une grande partie du cerveau, si bien que les **bouger favorise l'afflux de sang au cerveau**. Fredonner votre chanson préférée le stimulera aussi, et apaisera votre fatigue.

## 9. N'attendez pas d'avoir mal pour aller chez le dentiste !

Observez de nouveau l'*homonculus* illustré page 12 : tout comme les mains et leurs doigts, la bouche est associée à une vaste partie du cerveau.

On comprend donc que parler, chanter ou activer de toute autre manière les muscles du visage sont de bons stimuli pour le cerveau.

Toutefois, il existe une méthode de stimulation encore plus efficace : **la mastication**.

La sensation des dents s'entrechoquant est transmise des ligaments parodontaux jusqu'au cerveau. **En plus de bénéficier aux cortex moteur et sensoriel, cette stimulation revitalise l'hippocampe – qui contrôle la mémoire, la pensée et la motivation**.

On sait que ce type de stimulus n'atteint le cerveau que s'il est généré par nos vraies dents. Il est possible de mâcher avec un dentier, mais vous ne sentirez pas la sensation subtile dont je parle ici. Les dents sont sensibles aux chocs de la mastication, mais aussi à la texture des aliments (durs, mous, etc.).

**L'idéal est d'avoir encore, à 80 ans, au moins vingt dents naturelles.**

La fédération dentaire japonaise a d'ailleurs lancé une campagne de sensibilisation nommée « Mouvement 80/20 ».

Pour conserver un cerveau jeune, il est important de préserver ses dents et d'entretenir sa capacité de mastication.

L'université du Tohoku a étudié le lien entre le nombre de dents restantes et la démence sénile. Son étude a montré que **les sujets en bonne santé avaient en moyenne 14,9 dents naturelles, contre 9,4 chez les individus présentant des signes de démence**.

Ces chercheurs ont également découvert que moins il reste de dents naturelles à une personne, moins la taille de son hippocampe et de son lobe frontal est développée. Or, nous l'avons vu, l'hippocampe joue un rôle important dans la mémoire et l'apprentissage, tandis que le lobe frontal est lié à la volonté et au raisonnement.

Ces conclusions indiquent que, lorsque l'on perd ses dents et sa faculté de mastication, le cerveau, moins stimulé, fonctionne moins bien.

## Les dents sont vitales, surtout à partir d'un certain âge !

Selon une étude récente**, manger sans mastiquer suffisamment pourrait entraîner une accumulation de protéine bêta-amyloïde dans le cerveau, une substance suspectée d'être liée à la démence de type Alzheimer, et qui pourrait provoquer une chute du nombre de cellules dans le cerveau.**

L'université d'Hiroshima a, quant à elle, comparé des souris capables de mâcher normalement, à d'autres, dépourvues de dents et ne pouvant manger que des aliments mous. Elle a conclu que ces dernières présentaient des dépôts de protéine bêta-amyloïde dans le cortex cérébral, ainsi que de nombreuses plaques séniles, tandis que leur hippocampe (l'organe impliqué dans la mémoire et les facultés d'apprentissage) comptait un nombre réduit de cellules.

L'incapacité à mastiquer correctement prive le système nerveux central d'une importante stimulation, et augmente le risque de développement d'une démence de type Alzheimer.

Ce qui nous amène à **l'importance des soins dentaires**. Certaines personnes ne consultent leur dentiste que quand elles ont mal à une dent, mais il est alors souvent trop tard, et la seule solution est de l'arracher. Il faudrait, au contraire, se faire examiner et détartrer les dents régulièrement, afin de prévenir toute maladie parodontale – l'une des principales causes de perte de dents.

### 10. Contre la constipation, n'utilisez pas de laxatifs !

De nombreuses femmes souffrent de constipation, mais ce problème touche aussi beaucoup d'hommes à mesure qu'ils vieillissent. Selon un sondage mené auprès de la population japonaise (l'enquête nationale sur le niveau de vie conduite en 2010 par le ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales), le nombre d'hommes concernés par la constipation augmente à partir de la cinquantaine et égale celui des femmes à 75 ans.

Nombre de mes patients me demandent de leur prescrire des laxatifs, mais je leur recommande plutôt de consommer le moins de médicaments possible et de soigner leur flore intestinale.

En effet, **accroître le nombre de bonnes bactéries dans ses intestins aiderait non seulement à se maintenir en bonne santé, mais aussi à améliorer ses fonctions cognitives et à prévenir leur déclin.**

Par exemple, la sérotonine, un neurotransmetteur associé au sentiment de bien-être et d'apaisement, et la dopamine, qui stimule la motivation et la détermination, sont principalement produites dans les intestins, d'où elles sont transmises au cerveau.

Si la constipation est aiguë, prendre des laxatifs ponctuellement peut être nécessaire, mais toute amélioration induite par des médicaments n'est que temporaire. La santé des intestins est intimement liée à la vitalité du cerveau. Il vaut mieux, si possible, rééquilibrer directement sa flore intestinale.

L'intestin humain abrite au moins 100 000 milliards de bactéries. Certaines (les **bonnes bactéries**) sont bénéfiques ; d'autres (les **mauvaises bactéries**) sont néfastes ; d'autres encore (appelées **bactéries opportunistes**) peuvent être bonnes ou mauvaises, selon les circonstances.

Elles sont présentes dans des proportions relativement constantes, les bonnes et les mauvaises bactéries se disputant constamment la prédominance.

Or, si pour une raison ou une autre, les mauvaises prennent l'avantage, les bactéries opportunistes se rangent de leur côté, ce qui détériore immédiatement l'état du milieu intestinal.

La santé des intestins se dégrade, et le risque de constipation ou de diarrhée augmente.

Il faut souligner que la constipation n'est jamais un trouble à prendre à la légère. La détérioration de la flore intestinale est directement liée au déclin cérébral : lorsque sa santé est compromise, les nutriments nécessaires au cerveau (vitamine B, fer, tryptophane…) ne sont plus correctement assimilés.

En ignorant ce problème, on augmente le risque d'apparition de la démence sénile.

## Revitaliser le cerveau grâce à la bonite séchée ?

**Une étude portant sur des personnes âgées a montré que les sujets souffrant de démence de type Alzheimer avaient dans leurs intestins plus de mauvaises et moins de bonnes bactéries que les individus en bonne santé**.

Toutefois, quand le nombre de bonnes bactéries augmente, et que les bactéries opportunistes deviennent leurs alliées, la santé du milieu intestinal s'améliore. Lorsque cela se produit, les défenses immunitaires se renforcent, et c'est tout le métabolisme du corps qui est stimulé. De plus, comme les nutriments essentiels, tels que les vitamines B, sont acheminés en quantité suffisante vers le cerveau, l'activité cérébrale s'améliore.

Autrement dit, soigner ses intestins permet de se libérer de la constipation, mais aussi de restaurer le fonctionnement du cerveau. **Manger des aliments fermentés, comme la bonite séchée, le natto (haricot de soja fermenté) ou le miso, ou encore la choucroute, dont les bonnes bactéries sont friandes, favorise la multiplication de ces dernières**.

Alors, oubliez les laxatifs, et restaurez votre flore intestinale en changeant vos habitudes alimentaires.

### 11. Ne mangez rien sans le sentir avant !

Respirer des odeurs **stimule le cerveau, et pourrait aider à prévenir le déclin cognitif**. Dès aujourd'hui, essayez de sentir ce que vous n'avez pas l'habitude de sentir, ou dont vous ne connaissez pas l'odeur.

Intéressez-vous, par exemple, aux odeurs des objets qui vous entourent : le livre que vous lisez, un billet de banque dans votre sac,

le canapé sur lequel vous êtes assis, ou le téléphone entre vos mains. Cela dynamisera votre cerveau.

Si cette technique est efficace, c'est parce que de fins nerfs relient directement le cerveau aux membranes muqueuses de votre nez.

Les informations transmises par ces nerfs sont enregistrées par l'aire olfactive du cerveau. Cette dernière est située juste à côté du cortex entorhinal, lui-même relié à l'hippocampe qui gère la mémoire.

Voilà pourquoi sentir les odeurs a un effet bénéfique sur le cerveau.

- L'odeur de la mer vous rappelle un lieu où vous avez vécu.
- Un parfum vous fait penser à quelqu'un.
- La senteur d'une fleur vous rappelle vos vacances.
- Le fumet de la soupe miso vous ramène en enfance.

En d'autres termes, **l'odorat stimule l'aire olfactive, et quand l'information atteint l'hippocampe, le souvenir s'ancre plus durablement**. Lorsque vous sentez une odeur familière, même longtemps après, le souvenir qui lui est associé reprend vie. Le cerveau relie donc facilement les odeurs aux souvenirs.

## Les patients atteints de démence de type Alzheimer ne distinguent plus les odeurs

Néanmoins, si elles ne sont pas utilisées, ces facultés déclinent.

Le sens de l'odorat, lorsqu'il n'est pas exploité, s'affaiblit, et devient donc moins à même de stimuler le cerveau. Il arrive ainsi que, dans le cas de la démence de type Alzheimer, une altération de l'odorat précède les premiers **troubles de la mémoire**.

Durant mes consultations, je reçois parfois des patients qui ne discernent plus les odeurs, et dont les habitudes alimentaires se sont, de fait, modifiées.

Afin d'éviter la détérioration de votre odorat, faites l'effort de sentir ce qui vous entoure au quotidien.

Affûtez votre sensibilité aux odeurs. **Par exemple, quand vous mangez, savourez par le nez avant de déguster avec la bouche ; et lorsque vous sortez, humez l'air frais**. Vous stimulerez et rajeunirez ainsi votre cerveau.

# Conclusion

L'un des murs de ma clinique est légèrement enfoncé.

Sur le parking, une voiture lui est rentrée dedans. Son conducteur, un homme âgé, m'a expliqué, avec un sourire penaud, qu'il avait confondu l'accélérateur et le frein. Heureusement, personne n'a été blessé, et l'on a seulement eu à réparer le mur. Quant au responsable de cet accident, il s'agissait en réalité du « vieillissement du cerveau ».

L'homme qui conduisait présentait les premiers signes d'un trouble cognitif.

Le déclin cognitif avancé, dont les symptômes sont reconnaissables, est précédé d'un trouble cognitif léger. Au Japon, selon une enquête conduite par un groupe d'étude du ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales en 2012, 15 % des personnes de plus de 64 ans souffriraient de démence sénile. C'est donc 4,62 millions de personnes qui seraient concernées.

Ce chiffre est étourdissant, mais la même étude rapporte qu'environ 4 millions de personnes âgées seraient suspectées de souffrir de trouble cognitif léger, un état pouvant mener à la démence. Près de 9 millions de personnes, soit une personne sur quatre, souffriraient donc de démence ou seraient fortement à risque, à partir de 65 ans.

Mon but n'est pas de vous effrayer avec ces terribles statistiques, en conclusion de cette aventure à la découverte de vos pouces.

Le trouble cognitif léger peut toucher n'importe qui, et il est possible de continuer à mener une existence normale, même après son apparition. Les personnes atteintes peuvent toujours conduire, cuisiner

et travailler, mais courent le risque, de temps en temps, de faire un geste dangereux, comme confondre l'accélérateur et le frein.

De mon point de vue de médecin, le trouble cognitif léger représente une croisée des chemins. Suivrez-vous passivement la route de la démence ? Ou prendrez-vous le plus tôt possible les mesures nécessaires pour combattre le déclin cognitif ?

Le trouble cognitif léger est considéré comme annonciateur de la démence, mais il n'empêche pas de mener sa vie comme à l'habitude. Il ne mène pas non plus systématiquement au déclin complet des fonctions cognitives. Si vous êtes motivé et prenez l'initiative de renforcer vous-même votre cerveau, les risques que votre état s'aggrave chuteront.

Vous l'avez compris, qui dit « motivation » dit « pouces ».

En les sollicitant, vous rajeunirez votre cerveau.

Le conducteur qui avait heurté le mur de ma clinique s'est mis à exercer ses pouces après cet incident, lors de séances de rééducation du cerveau.

Fléchir, étirer, attraper, tourner, tapoter… Quand les pouces s'activent, l'afflux de sang au cerveau s'accroît et le fonctionnement de ce dernier s'améliore. En d'autres termes, le déclin cognitif est repoussé, et le cerveau retrouve sa jeunesse.

Cet ouvrage touche à sa fin, mais l'aventure de vos pouces et de votre cerveau continue. Faites de la méthode de stimulation décrite dans ces pages une part intégrante de votre quotidien. En vous y tenant, vous verrez les oublis et les instants de confusion se faire de plus en plus rares. Vous pourrez recrouvrer cette mémoire que vous aviez sûrement cessé d'exercer en vieillissant.

Je vous souhaite sincèrement de transformer votre vie grâce à vos pouces.

Yoshiya Hasegawa

# À propos de l'auteur

**Yoshiya Hasegawa**

Le Dr Yoshiya Hasegawa est né à Nagoya, au Japon, en 1966. Il est diplômé de l'école de médecine de l'université de Nagoya. Comptant parmi les plus grands spécialistes de la démence sénile, il a étudié la relation étroite entre les doigts et le cerveau. Il a développé la méthode de la stimulation par les pouces, qu'il applique avec d'excellents résultats, pour prévenir l'apparition de la démence et rééduquer le cerveau. Fort de ce succès, il reçoit aujourd'hui plus de 1 000 patients par mois. Il est invité à donner des conférences à travers tout le Japon, ainsi qu'à collaborer à des articles. En 2000, le Dr Hasegawa a ouvert une clinique traitant les personnes atteintes de troubles cognitifs en consultations externes et à domicile, à Toki, à l'ouest de Tokyo. Depuis sa création, la clinique a reçu plus de 30 000 patients (beaucoup parcourent jusqu'à 100 km pour s'y faire soigner) et en a pris en charge plus de 400 à domicile.

Rajeunissez votre cerveau grâce à la stimulation par les pouces !

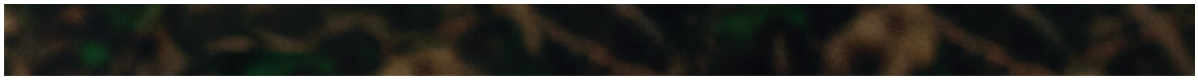
*Bien des animaux courent*
*plus vite que l'homme.*

*Bien des animaux volent*
*plus haut que l'homme.*

*Bien des animaux sont*
*plus forts que l'homme.*

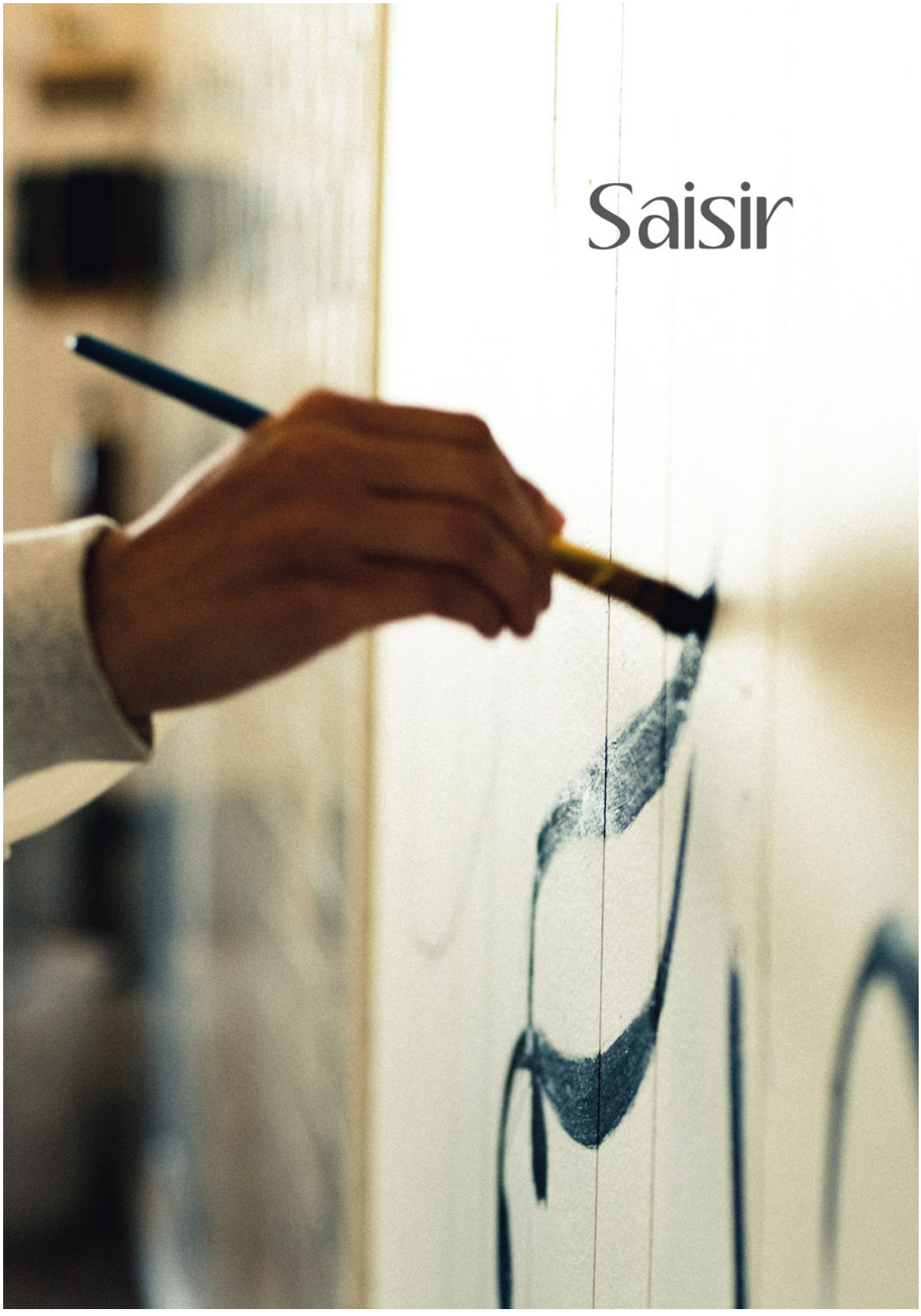
*Mais aucun animal n'est pourvu de mains*
*aussi habiles que celles de l'homme.*

Tenir



Les doigts ont joué un rôle crucial dans l'évolution de l'espèce humaine. Au fil des millénaires, nos ancêtres ont appris à s'en servir pour saisir des pierres, façonner des outils, manier des armes de chasse. Et à mesure qu'ils utilisaient leurs dix doigts, leur cerveau, stimulé, s'est développé.

En évoluant, l'espèce humaine a vu le fonctionnement de son cerveau se complexifier, et ses doigts s'adapter en conséquence. Ces évolutions ont entraîné un accroissement des stimulations cérébrales. Le développement de notre cerveau est indissociable de celui de nos doigts. En somme, l'évolution des seconds reflète celle du premier.

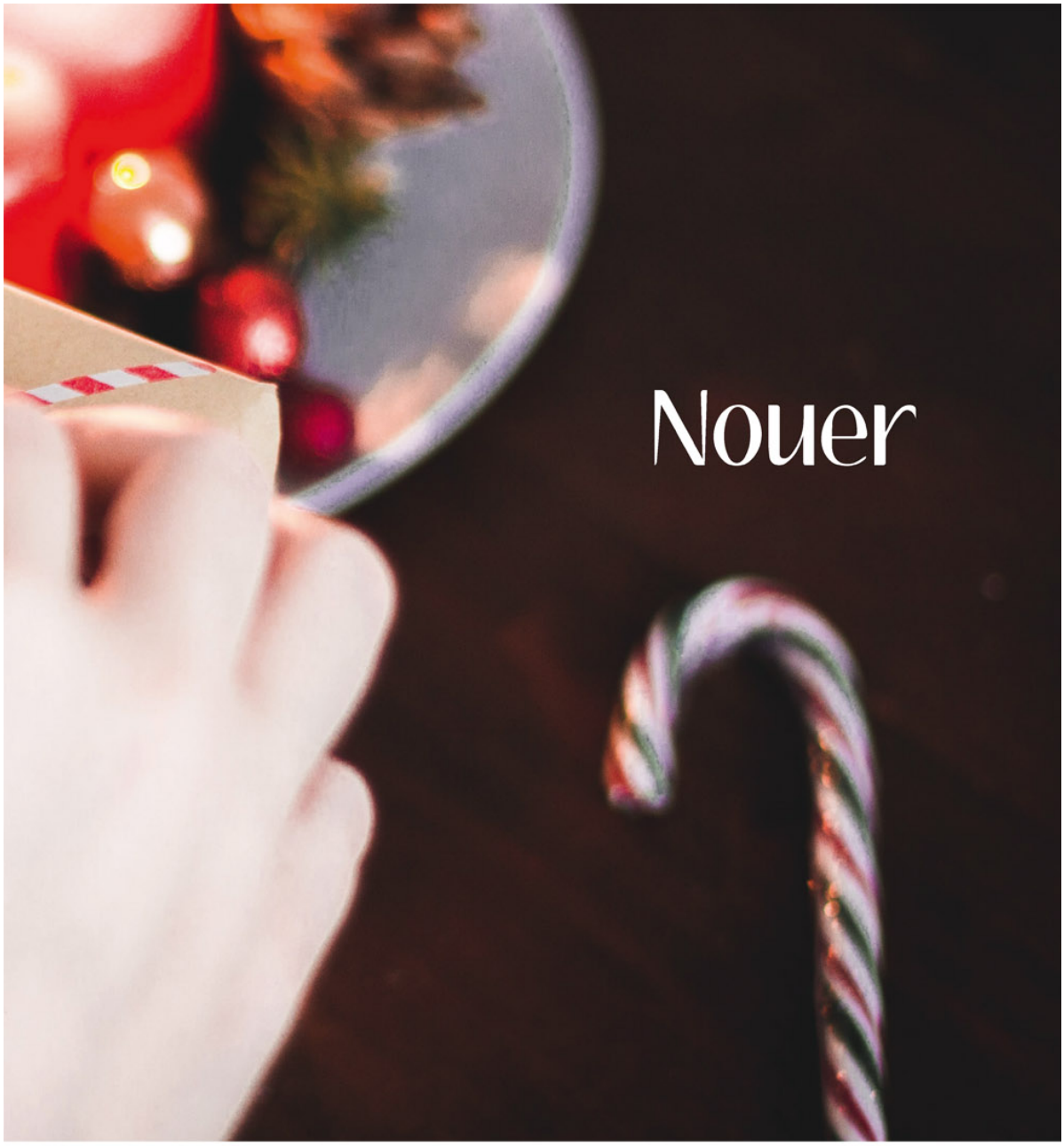

Saisir

Un doigt est particulièrement nécessaire à l'exécution de certaines fonctions cérébrales complexes : le pouce.

Visualisez vos gestes de tous les jours. Nouer, ajuster, visser, couper... Si nous n'avions pas de pouces, ces actions seraient extrêmement difficiles à effectuer.

Le pouce se distingue des autres doigts par ses capacités. Il peut, par exemple, toucher le bout des quatre autres, et est

doué d'une plus grande amplitude et d'une plus grande variété de mouvements.




Beaucoup des gestes que nous effectuons quotidiennement – sans même y penser –

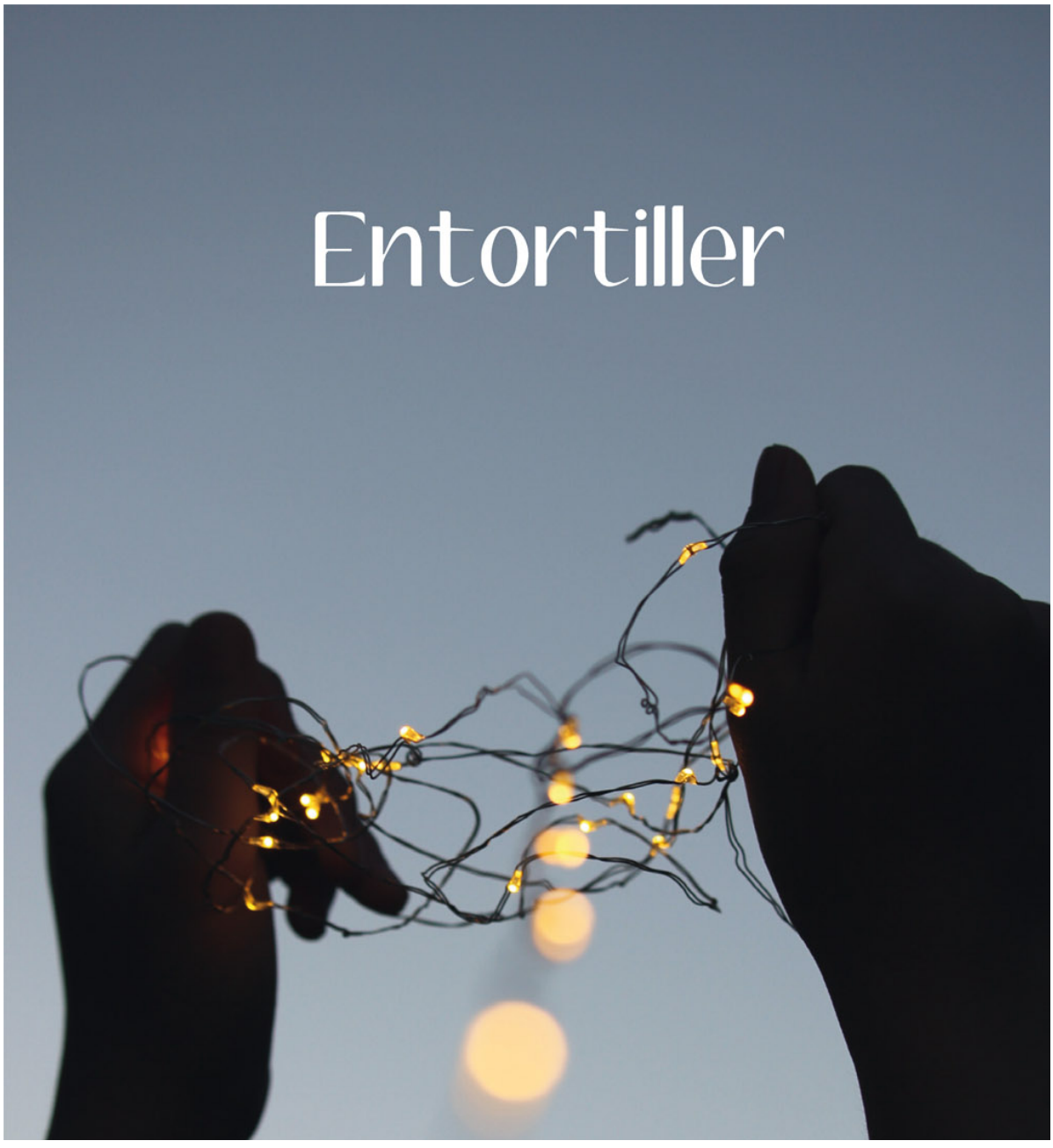
ne seraient pas possibles si nous n'avions pas l'usage de nos pouces.

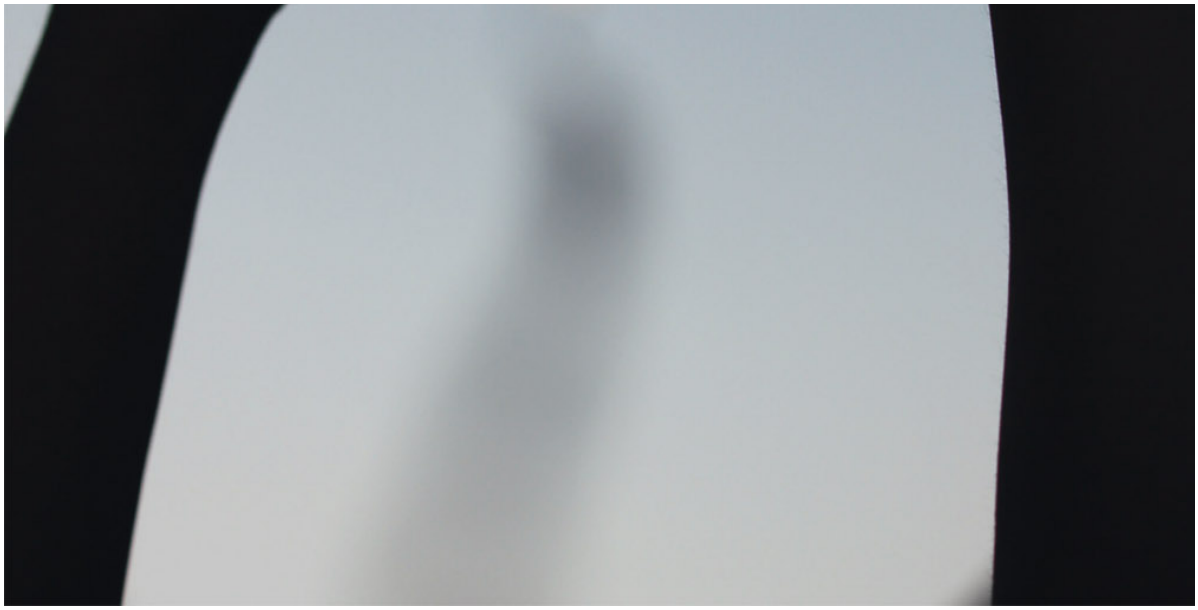
Le vieillissement s'accompagne parfois d'un déclin de motivation, d'une perte d'intérêt pour la vie active. Nous avons moins d'entrain, et l'idée même de sortir perd de son attrait. Il arrive aussi que la mémoire nous fasse défaut. Or, à terme, cette absence de motivation mène à une déficience cognitive. Notre désintérêt pour ce qui nous entoure réduit l'afflux de sang au cerveau, privant ce dernier de nouvelles opportunités de stimulation. Et bientôt, c'est le cerveau lui-même qui se met à vieillir.

À mon sens, le pouce incarne notre détermination. Le premier doigt de la main est un outil essentiel à la réalisation de nombreuses actions relevant de la volonté. Lacer ses chaussures, boutonner une chemise, ouvrir un robinet ou encore couper des légumes – ces actions impliquent toutes

l'utilisation des pouces. Et, quand ces derniers sont appelés à effectuer une tâche, le cerveau est stimulé. À force de voir chaque mois près de 1 000 patients atteints de démence sénile, j'en suis venu à la conclusion suivante.

L'utilisation et la stimulation des pouces rajeunissent notre cerveau et nos fonctions cognitives.


Entortiller



# Table des Matières


Titre 1
Copyright 2
Vos doigts : votre « deuxième cerveau » 5
Les personnes manuelles ont-elles vraiment l'esprit plus vif ? 5
Le formidable pouvoir des pouces, découvert au cours de mes travaux sur la rééducation du cerveau 6
Pourquoi dit-on que les doigts sont notre « deuxième cerveau » ? 8
Les cartes de Penfield 8
L'homonculus 9
Retrouver la maîtrise du langage grâce à la rééducation par les doigts ! 10
Nos pouces incarnent notre motivation 11
La preuve est dans les chiffres : la méthode de stimulation par les pouces augmente l'afflux de sang au cerveau ! 12
LABNIRS (Shimadzu Corporation) 13
Les neuf principaux effets de la méthode de stimulation par les pouces 14
1. Prévention du déclin cognitif 14
2. Une vie plus longue en bonne santé 15
3. Plus d'énergie et de motivation 15
4. Moins de colère et de frustration 15
5. Amélioration de la mémoire 16
6. Une meilleure qualité de sommeil 16
7. Une meilleure circulation sanguine 17
8. Amélioration des fonctions motrices au quotidien 17
9. Stabilisation de la pression sanguine 17
La pâte à modeler… le cerveau ! 18
Chapitre 1. Le formidable pouvoir des pouces au service de l'énergie et de la mémoire 19
Quelle est la principale différence entre l'humain et le singe ? 19
Nos pouces ont-ils fait grossir notre cerveau ? 21

Sans pouces, peut-on mettre ses lunettes ? 22
Cortex moteur et cortex sensoriel : les clefs du rajeunissement cérébral 23
Les troubles cognitifs sont dus au déclin des cortex moteur et sensoriel 24
La perte de motivation : un symptôme clair de vieillissement du cerveau 26
Les mouvements impliquant les pouces sont associés à la motivation 27
Stimuler le cerveau entretient la vivacité d'esprit, l'énergie et la bonne humeur 28
1. Bougez vos doigts pour stimuler vos cortex moteur et sensoriel 28
2. Utilisez vos pouces pour toucher des objets et exécuter des mouvements volontaires 28
Chapitre 2. Rajeunir son cerveau grâce à la méthode de stimulation par les pouces 30
Une méthode centrée sur deux formidables propriétés du pouce 30
Les trois piliers de la méthode de stimulation par les pouces 31
1. Adopter une bonne posture 32
2. Prêter attention aux articulations que vous sollicitez 32
3. Pratiquer chaque matin et chaque soir 32
À pratiquer chaque jour ! Exercices de stimulation de base 33
1. Exercice de flexion du pouce 33
2. Exercice d'ouverture et de fermeture du pouce 33
3. Exercice du tapotement du pouce 34
Redynamisez votre cerveau ! Exercices de dissociation droite/gauche 35
1. La pierre et la feuille 35
2. « Un deux, un deux » 36
3. Technique de l'antenne 37
Faciles et agréables ! Les exercices de massage 39
1. Massage du pouce en pince 39
2. Pression au centre de la paume 40
3. Massage du « fond de la vallée » 40

Chapitre 3. Rajeunir chaque jour son cerveau grâce à la stimulation du quotidien 42
Du singe à l'homme, une fois de plus 42
Singes modernes 43
Technique de stimulation ordinaire : ① soyez à l'écoute du toucher, ici et maintenant ! 45
Pourquoi ce club de golf ne me plaît-il pas ? 45
Technique de stimulation ordinaire : ② commentez chaque geste comme un match ! 46
La verbalisation : une série de découvertes inattendues 48
Technique de stimulation ordinaire : ③ les yeux fermés ! 49
Méthode de stimulation ordinaire : ④ prêtez attention à la conception des objets ! 50
Quelle différence entre une spatule lisse et une spatule ajourée ? 51
Communiquer avec ses outils pour un esprit vif 53
Technique de stimulation ordinaire : ⑤ observez comment les autres tiennent leurs outils 54
Chapitre 4. Onze habitudes à abandonner pour un cerveau en bonne santé 56
Trois habitudes à adopter pour rajeunir son cerveau 56
1. Ne restez pas toute la journée en pyjama ! 57
2. Ne prenez pas de photos souvenirs ! 59
Exercez votre « mémoire émotionnelle » ! 59
3. Ne retirez pas de liquide au guichet de la banque ! 61
Comment les distributeurs de billets profitent-ils au cerveau ? 62
4. N'accumulez pas les pièces dans votre porte-monnaie ! 62
Combien y a-t-il dans votre porte-monnaie ? 63
5. Ne laissez pas un tas de choses traîner dans votre sac ! 64
Méfiez-vous du « je ne me souviens plus où je l'ai mis » 65
6. Ne tenez pas un journal à court terme ! 66
Tenir un journal sur dix ans aide à rajeunir le cerveau ! 67
7. Ne cherchez pas une fin logique à toutes les histoires ! 67
8. Ne vous immergez pas entièrement dans votre bain ! 69
Immergez votre corps jusqu'au plexus solaire et souriez 70

9. N'attendez pas d'avoir mal pour aller chez le dentiste ! 71
Les dents sont vitales, surtout à partir d'un certain âge ! 72
10. Contre la constipation, n'utilisez pas de laxatifs ! 72
Revitaliser le cerveau grâce à la bonite séchée ? 74
11. Ne mangez rien sans le sentir avant ! 74
Les patients atteints de démence de type Alzheimer ne distinguent plus les odeurs 75
Conclusion 76
À propos de l'auteur 79
Cahier photos 80